從飲食側寫人物，從餐桌探看布局
一部老師沒教你的另類趣味歷史書



大人們的餐桌

從希特勒到歐巴馬
33位牽動政局的歷史名人飲食軼事



時報出版

作者——蔡子強　推薦——馬家輝、梁文道

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

序——餐桌上的另类学问

政治不单存在于议会和庙堂，也存在于餐桌之上。

对政治家来说，餐桌之上，蕴藏着是一套丰富的学问，既可观人于微，也可传递含蓄、微妙的政治讯息，亦可窥看社会变迁，甚至可以把食物融入治国方略、政治论述当中。

人如其食

英文有一句谚语，叫「人如其食」（you are what you eat）。有时我们看看那些叱咤风云的人物们喜欢吃些甚么，对于了解他们的性格、为人、作风，会有一些有趣的启示。

例如，印度圣雄甘地慈悲为怀，倡导非暴力抗争，他甚至说：「一个民族的伟大和道德进步，可以由他们对待动物的方法来量度」。甘地是一名素食者，而且是一个尺度十分严格的素食主义者，可谓毫不让人意外。

有趣的是，杀人如麻的暴君希特勒，他也是一个素食者！但却是基于完全不同的原因——一套奇怪的宗教和人种史观。

至于在政治尤其外交上长袖善舞、八面玲珑的英国首相邱吉尔，提起他的绅士教养以及喜爱透过饭局来广交朋友，在政治上合纵连横，所以大家不难想像，他的餐桌会是如何多采多姿，珍馐百味，琳瑯满目。事实上，邱吉尔有一句名言：「我的品味十分简单：我会很容易被最好的东西所满足。」（My tastes are simple:I am easily satisfied with the best.）

但也有截然不同的盖世枭雄，虽然拿破崙曾经说过：「肚子是行军的关键（An army marches on its stomach）。」但对于这位沙场悍将，吃东西只不过是为了填饱肚子，他并不愿意为饮食花上太多时间，通常在十五分钟内草草了事。他唯一会主动要求的菜色，就只是「马伦哥炖鸡」（Chicken Marengo），一款他相信「彩头」好、而有利他打

胜仗的菜色而已。拿破崙的饮食喜好，因此完全反映出一个粗线条军人的作风，全副心思都在打仗和政治上，四肢发达，但味蕾却十分简单，欠缺生活情趣。

至于那位在南非以爱来化解仇恨，达成种族和解的曼德拉，一生始终钟情，就算当上总统后仍念念不忘的，却是一种叫umphokoqo的粟米餬。这种口胃可追溯至他的童年，幼时在其大家庭里，曼德拉每餐都是与一大群人围在一起，分享一大盘这样的粟米餬。就是这种进食的方式和习惯，深深影响了童年的曼德拉，让他学懂与其它人相处，与人分享，到长大后，懂得跨越氏族以至种族的鸿沟，与不同背景的人做朋友，而这些友谊，后来更成了曼德拉建立广泛政治联盟的基础。

除此之外，其实「人如其食」这句话也可以进一步衍伸，稍稍改成「人如其食相」（You are how you eat）：你的吃相如何，亦最能显示出你是甚么样的人。

于是，当你在本书看到英国戴安娜皇妃放下刀叉，用手拿起鸡块来吃，以免一位病童母亲尴尬的故事，就更能体会到这位「人民皇妃」如何的善解人意，永远为别人设想周到，更让人明白到，真正的高贵，不在于矜持和紧守贵族的繁文缛节，而在于发自内心的亲和与善良。

餐桌大外交

食物除了能够反映当事人的性格、为人和作风之外，餐桌之上，还有更多更高深的政治学问。

吃不吃饭、与谁吃饭（又或者不与谁吃饭）、如何吃饭、在那里吃饭、吃些甚么东西和菜色、吃相如何……，对于一个政治家来说，从来都不是简单填饱肚子的问题，那更涉及更多微妙和含蓄的政治讯息。

当中最让人津津乐道的，首推当年美国总统罗斯福，竟以热狗来招待远渡重洋、千里来访的英皇乔治六世伉俪！这是被喻为二十世纪最具争议性的一次宴请，很多人觉得这是美国人对英国皇室的不敬，甚至是羞辱，但罗斯福却深谋远虑，有心想透过一次野餐，尤其是热狗和啤

酒，来拉近两国的差距，因为热狗和啤酒，本来就是美国老百姓平日最寻常不过的食物，罗斯福绞尽脑汁，也是想让民众觉得英国皇室亲近，或最低限度，不那么高高在上，为之后可能要派出美国人的子弟兵到欧洲打仗，来支援英国，打好民情基础。这就是史上赫赫有名的「热狗外交」。

大半个世纪之后，美国总统欧巴马也仿效罗斯福，来了一次「汉堡外交」，把到访的俄罗斯总统梅德韦杰夫，请离白宫，反而去到一家自己常常光顾的平民小店，吃汉堡作为午餐，两人还分享了一份薯条，据说是想借此向对方表达「我并不把你当外人」的意思。

其实，近年，英国首相似乎也开始养成一个习惯，就是喜欢邀请到访的外国元首到当地酒吧喝上一杯。例如，当年贝理雅邀请过美国总统小布希，近年也有卡梅伦先后邀请过法国总统奥朗德，以及中国国家主席习近平。或许当啤酒下肚，多了几分酒意，人也较为放松，彼此间的隔阂也较易打破，较易拉近双方的距离，并且一样点出「我不把你当作外人」的意思；而到访的外国元首，也乐于表现自己平民化的一面，融入当地的「酒吧文化」，实行与民同乐。于是在各取所需的情况下，「酒吧外交」便一次又一次的上演。英国传媒则惯称之为「啤酒外交」（Beer Diplomacy）。

治大国，若烹小鲜

老子曾说过：「治大国，若烹小鲜。」以煎鱼来妙论治国之道。

法国总统戴高乐也曾经以乳酪来妙论治国：「法国人只会在危难的威胁下才会团结，没有人能把一个拥有多达两百六十五种乳酪的国家，凝聚起来。」（The French will only be united under the threat of danger.Nobody can simply bring together a country that has 265 kinds of cheese.）

但真正把食物与治国结合，却是一位独裁者，前苏联总书记史达林。

在上世纪三十年代，当国家经济陷入困境，政府财政拮据时，就算鱼子酱的出口价格很好，可以为苏联赚到难得的外匯，但当时史达林仍是决定将大部分鱼子酱留给国内民众消费。这是因为，在沙皇年代，只有皇室和贵族才可以吃到鱼子酱这种珍品，所以它被视为上流社会生活的象徵，因此，如今倘若连平民百姓都可以吃得到，便可以用来宣传，在社会主义下，阶级已经被消灭，劳动人民终于可以当家作主，享受美好生活。就是这样，香槟和鱼子酱，就被官方宣传为苏联美好生活的象徵。于是，在国民仍需要排队才能买到很多生活必须品，国营百货公司很多货品柜还是空空如也的年代，讽刺的是，在苏联的国家宣传机器上，却让百姓看到令人垂涎的鱼子酱。史达林就是如此，为国民营造了一个虚幻国度，麻醉百姓的神经，继续活在社会主义的梦幻当中。

除了统治者会利用美食来帮助自己治国之外，就连反对派，为了能够让自己的政治论述更加贴近地深入民心，让百姓更易产生共鸣，他们往往也一样会运用上食物。

例如：缅甸着名民主运动领袖缅翁山苏姬，当年在与贪污腐败的军政府抗争时，她懂得从普通百姓的日常生活，如早餐、饮茶、探访朋友、泼水节等经歷说起，道尽在军政府的高压统治下，百姓如何生活艰难、缺乏自由，以及活在恐惧当中，从而说出了独裁政权黑暗的一面，让民众更有共鸣。

舉个例，她透过生动描述当地百姓早餐餐桌的转变，来勾划出在军政府统治下，百姓生活艰难的轨迹。她说，过往缅甸人爱以炒饭作为早餐，这通常是把昨晚晚饭吃剩的菜、肉、虾等剩菜，再加入米饭，在锅中一起炒热，便成为一味热辣辣的炒饭。但到了后来，这样美味的炒饭，慢慢在缅甸的家庭里成了绝响。那是因为生活愈来愈艰难，晚饭里的菜饭已经变得不够吃了，遑论吃剩虾、肉等剩菜？于是，炒饭这样的传统家常美食，也只能在缅甸的饭桌上消失，又或者索性用大把的盐和味精来调味作为代替，让这味本来美味又有营养的食物，不单变得味道大打折扣，且更不利健康，或甚至只能以稀粥来作早餐，或穷到只能咬紧牙关，饿着肚子。

又例如：捷克共产政权年代重要的异见份子哈维尔，曾经长期被囚禁，失去自由。但一个好诗人和文学家，却从小小的伯爵茶中，把自由的可贵说得让人动容。他说，茶对他我来说已成为自由的一种实质象徵，这是他每天能够为自己自主安排的唯一饮食，甚么时候以及要怎样泡茶，还可以由他自己决定。在自由社会中意味着的休闲时光，就像坐在吧枱、餐厅、派对、狂欢，如今却只能以坐在一杯热茶前的时光所代替。那仍是一件你自己选择的事物，在这之中，你领略到自由的意涵，也只有凭着此，才可以支撑他自己免于崩溃。看到这里，读者大概会领略到自由的可贵。本来平素习以为常的小事，对于某些人来说，已经是巨大的幸福。

餐桌反映时代变迁

本书也纪述了战后每位美国总统的饮食习惯，当中可以看到时代变迁的轨迹。

孩童年代，晚饭时候，常常喜欢夹些菜，拿起餐盘，便离开饭桌，走到电视机前，边看边吃，原本以为这只是孩童稚气行为，想不到，原来堂堂贵为总统也一样如此，他就是艾森豪。五十年代电视刚刚兴起，艾森豪与太太俩老旋即迷上，晚上总爱乖乖留在电视机前「煲」节目，吃饭但求简单打发，于是坐在沙发上，对着电视，膝上放着一个托盘，上面盛些简单食物，边吃边看，那便是一餐了，也就是当时流行的所谓「电视餐」，亦反映战后初期，大家对饮食并不讲究。

到了六十年代，甘迺迪夫妇把精緻的法国料理引入白宫，找来法国名厨坐镇，誓要把白宫的社交及饮食办得多姿多彩，于是拿来奉客的，也由以往简单的水果调酒和三明治，变成琳瑯满目的鸡尾酒和法式小点心。之后，七十年代的尼克逊也一样喜欢法国菜，更喜欢亲自挑选葡萄酒来搭配。其实，华府的转变，也反映了美国社会的转变。当时美国已经从战争復原，社会日趋富裕，中产阶级除了传统美国口味之外，开始追求新的味觉之旅，希望多尝其它国家的佳餚。

到了八、九十年代，问题已经变为大家营养太好，以及过于肥胖，

于是雷根夫人南西，以及克林顿夫人希拉蕊，都严格看管自己丈夫的饮食，不准他们多吃红肉和甜食，而改以白肉和蔬菜为主。作为医疗改革的大旗手，希拉蕊更异常重视白宫的健康形象和讯息，白宫室内不单禁烟，而膳食亦进行了彻底的改革，由浓油厚酱的法国烹调手法，改为健康、蔬菜为主、低卡路里、清新的现代美国烹调手法。

于是白宫里的早餐，也由油腻和高热量的法式牛角面包、奶油面包、丹麦甜酥饼，转为没有那么好吃但较健康的贝果。法式烹调也改为亚洲和拉丁美洲烹调。总之是低碳水化合物和低脂，尤其是少牛油、乳酪，和奶油，另外，亦差不多要戒绝红肉。再加上大量的蔬果。

华府饮食风尚的转变，到了现今第一夫人蜜雪儿，又更进一步。在欧巴马当选总统之后，她致力在美国校园内推动「反肥胖」和「健康饮食」运动，甚至担任宣传大使。事实上，她和英国帅哥名厨吉米奥利佛，已经成了一场学童饮食革命中，最耀目的双星。她立志要为在校园内为学童提供健康饮食，并鼓励学童多做运动，让他们远离肥胖，长大之后成为一个健康、体重适中的美国公民。在她倡议下，不少学校已把校内售卖机内的食品，由薯片和巧克力等，换成胡萝蔔和苹果，学校的菜单也改得更低脂、低糖、低盐，以及更健康。她更推荐「胡萝蔔狗」（carrot dog，即把热狗中的香肠换成胡萝蔔），作为理想的校园午餐之选。

就是这样，从电视餐，到法国料理，到新派清新美国料理，再到胡萝蔔狗，仔细看看白宫里不同总统饮食上的转变，也可窥看到美国社会变迁的轨迹。

从中可见，对政治家来说，餐桌之上，蕴藏着是一套丰富的学问，既可观人于微，也可传递含蓄、微妙的政治讯息，亦可窥看社会变迁，甚可可以把食物融入治国的方略、政治论述等当中。

以下，本书将以一道又一道的菜色，一个又一个餐桌上的趣闻轶事，把一位又一位曾经改写歷史的领袖，一幕又一幕机锋处处的政治，更加立体的呈现在读者跟前。

美食和政治之旅，现在开始。

01　拿破崙打完仗后要吃的一道菜

拿破崙一生战功显赫，在他带领下，法国的版图扩张到史上顶峰，囊括了几乎整个西欧，普鲁士、奥地利、义大利，以至英国等这些军事大国，不单都是他手下败将，且更是屡战屡败，拿破崙的帝国疆界一直向东延伸至俄国边境。但也就是为了把俄罗斯一起吞併，才让他挥军五十万征俄，最后被「冬将军」所败，损兵折将而返，七零八落，只剩下两万人，帝国从此走上衰亡之路。但纵然如此，至今仍无人会否认，他确是一代军事奇才。

拿破崙曾经说过：「肚子是行军的关键。」（An army marches on its stomach）

猜想这位法国盖世枭雄、沙场悍将，又喜欢吃些甚么？

大家可能以为他身处于法国这个美食殿堂的国度，而且权倾一时，称霸大半个欧洲，要风得风、要雨得雨，一定吃得十分「嘴叼」，食不厌精。

答案未必如此。拿破崙的饮食喜好，完全反映出一个粗线条军人的作风，全副心思都在打仗和政治上，四肢发达，但味蕾却十分简单，欠缺生活情趣。

对于拿破崙来说，吃东西只不过是为了填饱肚子，所以他并不愿意花上太多时间，通常十五分钟草草了事。他尤其讨厌等待，所以厨房工作人员必须在他想用餐时，随时可以把菜立即端上（后面章节提到的小布希也是如此）。这样的速食，不难想到，定必不会是如何精緻的菜餚。

拿破崙唯一会主动要求的菜式，就是「马伦哥炖鸡」（Chicken Marengo），一道味道浓郁的义大利菜（我还记得自己幼年在电视饮食节目认识到这道菜时，主持索性叫它作「拿破崙鸡」）。

而这道菜背后更有一段传奇故事。

马伦哥炖鸡

话说一八〇〇年夏天，拿破崙出兵义大利北部边境的奥地利领土，其军队必须穿越山路崎岖、地形险要的阿尔卑斯山，更在马伦哥这个地方遭到敌军逆袭，在一天酣战之中，一度势危，后来才转危为安，取得关键胜利，拿破崙更认为这是他戎马生涯中的一次重要胜仗，奠定了其霸业。

当时的随军厨师杜南（Dunand），知道拿破崙上阵前从来没有心情吃东西，但相反，打完仗后，却会立即大快朵颐。但山野中，食材难求，再加上杜南知道主人性急的脾性，便急就章，临时赶忙找来一些野味，首先是一只野鸡，更忙乱到以军刀剁斩，以橄榄油煎之，再以番茄、洋葱、蒜头、香草，以及拿破崙酒瓶中的白兰地酒来调味，再佐以煎蛋，以及河中找来的小龙虾，都是短时间能够张罗到的东西，再以配给给士兵的碎面包片，用来伴食。对于这样的一道菜，美食家可能觉得「牛头不对马嘴」，用料并不协调，拿破崙却大赞十分好吃。

从此之后，拿破崙甚至要求每次打完仗后，都要吃这一道菜。但是后来有人指出，拿破崙钟爱这道菜，恐怕并不是因为它真的很好吃，而只是因为觉得这道菜「彩头」好而已。

后来拿破崙甚至一直坚拒改变这道茶的配搭，即使厨师觉得小龙虾很难找，想把它删除，换入更配合味道的磨菇，亦遭拒绝。又有一次，厨师又将鸡肉换成牛肉，结果又惹得拿破崙大发雷霆，臭骂了一顿。因为，他认为这样会带来霉运。

唯有一次，因为白兰地用完，厨师偷偷以葡萄酒代替，继续若无其事地煮着这道菜，却未被拿破崙发觉或追究，让人对这位大将军的味觉有所怀疑。

这更进一步让人觉得这位粗线条军人，全副心思都在打仗和政治上，四肢发达，但味蕾却简单得就是个军人，喜欢这道菜，怕且只因为它「彩头」好，有利他打胜仗而已（题外话，拿破崙便是如此一个只晓

得打仗和政治的人物，又岂止是饮食，就连他的三段婚姻，都与打仗和政治的考虑及盘算有关）。

但不得不提的是，有人亦认为这只是一个以讹传讹的传说，实情是当法军在马伦哥取得大胜后，捷报传回巴黎，某位餐厅老闆把他们的拿手好菜，稍作改良，并取名马伦哥炖鸡，拿个地名作噱头而已。

（註）本文参考自詹姆士·温特（James Winter）所着《点餐，带上这本书：50道经典名菜故事和名家独门食谱，让你懂「吃」》（put the beef in Wellington?大是文化出版）一书。

马伦哥炖鸡

由随军厨师杜南发明。取一只野鸡，剁斩，以橄榄油香煎，佐以番茄、洋葱、蒜头、香草，再以拿破崙酒瓶中的白兰地酒调味，煎颗蛋，以及河中找来的小龙虾，再以配给给士兵的碎面包片伴食。

02　史达林的「鱼子酱内政和外交」

史达林是苏联共产党第二代领袖，列宁死后，经歷了激烈的政治斗争，斗垮了党内对手如托洛斯基等人，终于牢牢掌握了大权。

之后，他推行农业集体化，又全力推动重工业发展，以计划经济的模式，来建设社会主义，使苏联成为世界经济及军事大国，但过程中，却付出高昂代价。因为操之过急和施政失误，造成苏联于一九三二至三三年爆发大飢荒，估计五至六百万国民因而饿死，哀鸿遍野。

但同一时间，他的决策并没有变得民主化，以减低个人独断独行所造成的恶果，反而进一步集权，以镇压反对势力。他大搞个人崇拜，又以祕密警察实行恐怖统治，又在党、政、军之中，以至社会各个领域，进行「大整肃」，以消灭反对声音，宁枉勿纵，「宁杀错无放过」，造成大量冤狱。

二次大战前夕，他本来与另一个大独裁者希特勒结盟，签订了《苏德互不侵犯条约》，并且瓜分了波兰，但结果却证明这只是一个各怀鬼胎的政治交易，最终希特勒翻脸无情，撕毁条约入侵苏联，差点让史达林国破家亡，最后才改而与宿敌英、美结盟，共同抵抗纳粹，最后才反败为胜。

战后他又控制了多个东欧国家如东德、波兰、匈牙利、捷克、保加利亚、罗马尼亚，成为附庸国，延续了半个世纪的铁幕统治。

以上简短说明，或许可以让大家明瞭为何史达林往往被形容成一个冷酷、狡猾、残暴、野心勃勃、只讲强权不讲公理的大独裁者，揉合俄罗斯民族性与共产党人性格于一身的枭雄。

但有趣的是，这样的一位暴君与枭雄，却与鱼子酱和香槟这些美食结下不解之缘，这不仅是他个人享受，而是把美食用于内政与外交。先从内政说起。

二十世纪三十年代中期，当苏联开始从实行农业集体化所带来的农

业崩溃和大飢荒中，慢慢復原过来，以及史达林的政敌亦已被肃清之后，这个独裁者为了彰显在其统治下，社会主义建设的成功，以及国家的欣欣向荣，因此开始着力发展用于政治宣传的消费品市场，用以掩盖国家的千疮百孔。

政府开始把国家的部分精力和资源，从重工业、钢铁、军火工业中转移，进而生产消费品，满足国民生活需求。

除了黑面包、马铃薯、椰菜、伏特加和茶叶，这些生活必需品之外，政府开始供应一些奢侈品，例如鱼子酱、香槟、白兰地、巧克力、香水等。

寻常百姓都吃得起的鱼子酱

当中又以鱼子酱别具特殊意义，因为此前，在沙皇年代，只有皇室和贵族才可以享用鱼子酱这种珍品，所以被视为上流社会生活的象徵，因此，如今若连平民百姓都可以吃得到，便可以用来宣传──在社会主义下，阶级已被消灭，劳动人民终于可以当家作主，享受美好生活。

所以就算鱼子酱的出口价格非常好，可以为苏联赚到难得的外匯，但当时史达林仍然决定将大部分鱼子酱留给国内消费。单是一九三五年，超过一百吨的鱼子酱便被摆进国营商店的厨柜内，并且，政府的食物部规定，这些鱼子酱只能分为小罐，一百克、二百五十克，最多五百克来售卖，务求人人有份，人人欢喜。当时一千克鱼子酱的价钱，大概等于一个工人月薪的三分之一，让寻常百姓都可负担得起，成了民众逢年过节的桌上佳餚。

再以香槟为例，史达林突然在一九三六年，为这种以前被视为资产阶级腐化生活象徵的商品，进行平反，说它是苏联美好生活的象徵。因着他的主意和介入，从此，以往因为政治因素而被摧毁了的香槟葡萄种植区，如今又再度恢復，香槟衰败的命运被扭转了，再次被大量生产。一九三六年的生产目标被定为三十万瓶，一九三七年为五十万瓶，一九三八年为八十万瓶，一九三九年为四百万瓶，一九四二年为一千两百万

瓶，以几何级数倍增。

就这样，香槟和鱼子酱，就被官方宣传为苏联美好生活的象徵。

于是，在国民仍需要排队才能买到很多生活必需品、国营百货公司的货品柜还是空空如也的年代，讽刺的是，在苏联的国家宣传机器上，却让百姓看到了令人垂涎的鱼子酱和香槟。

史达林就是如此，为国民营造了一个虚幻国度，麻醉百姓的神经，继续活在社会主义的梦幻当中。

其实，鱼子酱和香槟这两样东西，一样被史达林应用在外交上，在餐桌上麻醉对手，好让己方在谈判桌无往而不利。

举个例子。在欧战末期，一九四五年二月，苏联作东道主，于境内克里米亚半岛的雅尔达（Yalta）召开会议，协商战后世界新秩序。

这次会议之所以在苏联境内进行，是因为史达林坚决拒绝到苏军占领区以外的地方开会。结果，丘吉尔和罗斯福必须迁就，远涉重洋，飞越欧洲战区，冒险赴会。尤其是当时罗斯福已经病入膏肓（事实上，两个月后他便因病辞世），要他作这么长程的飞行，简直是在赌命。况且，因为两人的血压问题，他们的飞机一直要飞得很低，这又再增加了飞行的危险。

但苏联一向都是谈判高手，所以也不会只一味摆出一副臭脸，惹得对方反感。这位东道主，在款待方面，却豪华得让客人无话可说。雅尔达本来从沙皇年代已经一直是海滨渡假胜地，美、英两国的代表团又被安排下塌于不同的沙皇年代宫殿，实在让客人心旷神怡。至于食物，更好得让客人食指大动，无法抗拒。这些豪华款待，都是用来讨好以至麻醉对手，让对方放下敌意，在谈判桌上不好意思搞得太难缠。

「无论怎样催促，他们奉上的，都只有鱼子酱！」

首先，在接风宴中，已经是一顿豪华大餐，鱼子酱、香槟、烟鲑鱼、伏特加等各种美食，还有英国战时本土所没有的橙和柑。邱吉尔的

私人秘书约翰马汀（John Martin），在回忆中形容，鱼子酱和香槟，简直好像「机关枪开火般滔滔不绝」（wenton all the time like machine-gun fire）。

而且，不单是接风宴，在后来每日的伙食中，一日三餐都有鱼子酱和香槟，源源不绝的供应。况且，还有一项——牛油，这让英国代表团和邱吉尔自己都笑逐颜开，在战时物资短缺需要实施配给的英国，极度缺乏牛油。当有英国代表团成员埋怨「琴通宁」（gin and tonic）调酒，没有柠檬不好喝时，翌日苏联人立时奉上整颗柠檬，而非浓缩柠檬汁。这些都令因战时而要勒紧肚皮的英国代表团成员，看傻了眼。

但在大吃大喝时，狡狯的主人家，却让他的客人与世隔绝，断绝资讯，在谈判中吃亏。例如邱吉尔便投诉，总是收不到唐宁街英国政府的讯息：「无论怎样催促又催促，要求收到讯息，但他们奉上的，都只有鱼子酱！」（Calling again and again for news and being only offered caviar）

在宴会上，表面上看似宾主尽欢，彼此全无芥蒂，但在觥筹交错间，私底下却小心翼翼，彼此提防。举个例，大家都知道，三巨头个个都好杯中物，而刚巧祝酒和干杯，正正是苏俄宴会的特色，但这一次，三人却都喝得很小心，不单罗斯福和邱吉尔喝得节制，就连看似粗豪的史达林，都一样自我克制，罗斯福的幕僚更默默观察到，每次当史达林把杯中的伏特加喝了一半之后，就偷偷地倒进半杯的水，用来掉包。另外，英方也留意到，苏联人在餐宴之间，吃下大量的苹果、梨等水果，猜测他们是以此解酒。

当雅尔达会议结束，临到告别，史达林又慷慨向他的贵客，每人送上一大盒礼物，当中有伏特加、香槟、其它酒类、牛油、橙和柑，当然还有—鱼子酱。

雅尔达会议的结果，苏联是大赢家，拿到史达林梦寐以求的谈判结果，美国次之，而英国则几近一无所得。当然，最大的原因是形势比人强，当时罗斯福已经病入膏肓，无力讨价还价，而苏军却已经占领整个

东欧，手上有很大的谈判筹码，但「鱼子酱外交」，恐怕发挥了一定的麻醉功能。

其实，雅尔达会议式的款待，并非唯一一次，在战争更为困难的时期，例如一九四二年八月，苏军在高加索和史达林格勒战线均节节败退，当时邱吉尔访问莫斯科，亦受到类似豪华的款待。

当时早餐是鱼子酱、蛋糕、巧克力、葡萄、果干等。英方代表团成员不太习惯食物口味，提出想要燻肉和煎蛋时，奉上了大大一碟四只蛋与九块燻肉，让英方看傻了眼，尤其是，当他们想起，苏联大部分老百姓正飢肠辘辘，更有丝丝歉疚。难怪邱吉尔后来暗叹，他的住处彷佛是只有「极权国家才能提供的奢华」（prepared with totalitarian lavishness）。

或许，在现代，只有极权政府，才能够提供如此奢华的款待，尤其是当国家有大部分老百姓，因战争正处于水深火热、飢贫交迫之时。

（註）本文取材自尤卡格罗瑙（Jukka Gronow）所着《Caviar with Champagne:Common Luxury and the Ideals of the Good Life in Stalin’s Russia》；以及西达·史德泽（Cita Stelzer）所着《Dinner with Churchill:Policy-making at the Dinner Table》两本书。

一九四二年邱吉尔访苏之行苏联官方送别晚宴菜餐

冷盘：鱼子酱、鲑鱼、鲟鱼和腌渍鲟鱼、鲱鱼和鲱鱼干、冻火腿、蛋黄酱、鸭、番茄、黄瓜、水萝蔔、各式沙拉、乳酪、蘑菇配酸奶油、肉碎、茄子

主菜：式牛肉清汤、奶油烩鸡、香槟鲟鱼、鹌鹑、乳羊配马铃薯、薯蓉、芦笋、黄瓜椰菜花

甜品：雪糕配水果、法式杏仁小糕点、咖啡

03　希特勒：杀人如麻的素食者

希特勒杀人如麻，不单发动了第二次世界大战，造成生灵涂炭，而且还屠杀了无数犹太人，双手沾满鲜血。这样的一个大魔头，究竟喜欢吃些甚么呢？

很多人脑海中或许会浮现酒池肉林，甚至是茹毛饮血等画面，但对不起，恐怕要让大家失望了，这样一个魔头，竟然是一个素食者？！

种种纪录显示，希特勒早年还有吃用肉品，但到了一九三七年以后，却出现转变，德国媒体开始宣传他是一个素食者，并说这是因为他们这位伟大领袖爱护生命、爱护动物。

到了一九三七年，就连美国的《纽约时报》都来凑热闹，报导希特勒不单止不吃肉，他甚至也不菸不酒，餐桌上只有蔬菜、汤、蛋，以及矿泉水。

希特勒甚至宣称未来将是素食者的世界，又说吃肉有损人性。似乎，纳粹领袖的心理状况都颇奇怪，一方面对人残忍，但另一方面却对动物仁慈。事实上，纳粹以至德国歷史里很多着名领袖，都饲养宠物，不仅是希特勒，甚至是普鲁士时期着名的「铁血宰相」俾斯麦，都是爱狗如命的人。

哪个音乐家让希特勒不吃肉？

希特勒为甚么不吃肉呢？有一种说法，是他受到他所景仰的十九世纪浪漫主义音乐家华格纳（Richard Wagner）影响。

当希特勒还年少时，便对这位音乐家的乐曲情有独钟，这不单是因为这些乐曲悦耳动听，更因为这些作品的素材大多来自古老的神话和史诗，尤其是歌颂日尔曼人的远古世界，展现出英雄神话里的伟大和磅礴，但也同时歌颂战争和鲜血带来的惊悚、毁灭，以及从中带来的快感。这种音乐对煽动德国民族主义情感提供巨大的力量。所以，不止音乐那么简单，华格纳的政治倾向，也深深渗入少年希特勒的心灵之中。

而且，不单止政治倾向，就连饮食主张，希特勒也受到这位音乐家所影响。在华格纳所撰写的〈英雄主义和基督教信仰〉（Heroism and Christianity）一文中，他提出自己的古怪宗教史观。他说人类的堕落，是从放弃素食那一刻开始，人类遭受他们自己宰吃的动物之血液所沾污和腐化，开始沦落；而德国人的祖先，也就是伟大和优秀的雅利安民族，更多了第二个腐化之源，那就是跟劣等民族即犹太人通婚，生出杂种的后代。因此，若要把德国人重新「纯净化」，那便需从这两个源头入手。

结果，希特勒不单成了一个素食者，他还屠杀了犹太人。

除了素食之外，这个大魔头的另一饮食习惯特徵，就是无时无刻都怕被人在食物中下毒。

二〇一三年四月，曾任希特勒试食员，当时已届九十五岁高龄的玛歌弗克（Margot Wölk），终于打破多年沉默，向记者和媒体披露这位元首的饮食习惯。

话说当年希特勒在位于东普鲁士，被称为「狼穴」的军事指挥部指挥德军打仗。但他却害怕遭人在他的食物中下毒暗算，因而设有试食员，为他每餐之前试吃食物。弗克回忆，当时的试食员共有十五位，都与弗克一样是年青女子，由「SS」（纳粹党卫军）所强行徵召。

弗克回忆，在她于「狼穴」工作的两年半期间，真的从来未见过希特勒吃肉，他只吃素。只有芦笋、灯笼椒等最新鲜、最好的蔬果才能送到元首的餐桌，再配以米饭和面条，就成了希特勒的一餐。她还记得，那些最合时令的芦笋配以美味的荷兰汁、菜汤小丸子、烧红椒、米饭、沙拉，都是元首餐桌上的常菜，还有希特勒一个礼拜会吃一次炖杂菜锅，因为当时纳粹要人民在战时节约，因而每週至少要吃一次的简单经济实惠大锅菜。

弗克说，这些食物都很美味，尤其是战时物资短缺，甚么东西都要配给，这些简直就像天堂里的美食，但她们这些试食员却味同嚼蜡，食不知味，因为她们都诚惶诚恐，恐怕食物被下了毒，自己成了替死鬼，

成了自己最后的一餐。大概要等四十五分钟，看到这些试食员平安无事之后，这些食物才会送到元首的餐桌上。

其实，希特勒不单只吃素，甚至连酒都少饮，菸也不抽，简直是一个健康饮食的典范。

你会投票给哪位候选人呢？

政客A：常常跟一些不诚实的政客来往，也会谘询占星学家，有婚外情，是个老菸枪，有酗酒习惯，每天得喝八至十杯的马丁尼。

政客B：过去曾经有两次被解雇的记录，睡觉要睡到日上三竿，中午才会起床，大学时吸过鸦片，而且每天傍晚都会喝一杯威士忌，更同样被传言有酗酒习惯。

政客C：他曾是一位受勋的战争英雄，素食主义者，不抽菸，只偶尔喝一点啤酒，从没有发生过婚外情。

那么你又会选哪一个？恐怕很多人的首选都是C吧？那么，告诉大家答案：

A：罗斯福。 B：邱吉尔。 C：不错，就是希特勒。

04　墨索里尼的沙拉与面包

墨索里尼，义大利的大独裁者，上世纪二十年代，建立了「黑衫军」，作为其私人武装力量，声称只有他们才可挽救祖国于混乱、萧条、水深火热之中。之后，透过「向罗马进军」，发动政变上台。后来更自称为「领袖」，实行了近二十年的法西斯统治，更企图透过对外扩张，声称要为义大利重拾古时罗马帝国时代的荣光，鼓动民族主义，巩固自己的权位。直至二次大战战败，他才被推翻。

墨索里尼是法西斯主义的创始人，被「誉」为希特勒的老师，启蒙了后者的纳粹主义。在这些主义之下，国家、民族被捧成至高无上，个人的自由和权力被高度压抑及牺牲，并以国家民族利益为名，发展出高度集权以至军国主义政体。

那么，作为义大利这样一个美酒佳餚国度的大独裁者，墨索里尼又是否识饮识食，尽享祖国得天独厚的美食呢？

义大利国旗由三种颜色所组成，分别是红、白、绿。但究竟三种颜色代表些甚么？则可谓众说纷纭。但对于老饕来说，最令人垂涎的说法是，它代表了义大利菜的三大台柱：番茄、蒜头、和橄榄（另一说则是番茄、乳酪、和罗勒）。无论真真假假，这种说法也反映了烹调在该国国民心目中的地位，甚至可以攀上民族认同和尊严的高级层次。

义大利菜、中国菜和法国菜，合称世界三大料理，内容可谓多姿多采，美不胜收。如果你到当地，跟人说要尝尝义大利菜，情况就好比到中国，说要尝尝中国菜一样，同样令人为之尴尬，不知道究竟该拿出甚么食物来招嗯你。

五花八门的义大利菜系

中国有所谓四大菜系，而义大利刚巧也一样，不同地方烹饪各有特色。这里首先有一个独特的歷史因素，其实直到十九世纪初，半岛上还只是包括八个独立的城邦，没有一个独立的国家，不同城邦在文化上各有特色，直到一八七一年才告统一；再加上，该国地形狭长，不同地区

气候风土差异颇大，所以烹饪上产生出不同菜系，也是自然不过的事情。

义大利北部菜以米兰等地为代表，口味较重，较为油腻，酱汁多脂多肉，且爱用牛油而少用橄榄油，爱以米饭和玉米粥而非义大利面为主食。

义大利中部菜则以托斯卡尼为代表，也被称为该国最丰盛的美食区，那是一个山城和畜牧区，山珍和农产品丰富，如佛罗伦斯的牛排、锡耶纳的牛肝菌菇又或者香堤葡萄酒等等。再加上帕尔玛的火腿和乳酪、翁布里亚区的黑松露、以及义式香肠萨拉米等，都是义大利脍炙人口的名菜。

义大利南部较为贫困，以前农夫每年只吃两顿肉，分别在圣诞节和復活节。所以南方菜也较为简单，多採用蒜头、蕃茄、橄榄油为烹调基础，也较多进食蔬菜。例如薄饼的发源地拿坡里，传统上薄饼便只有番茄和乳酪，让番茄的鲜美，衬托出面皮的素净味道，不像美式薄饼般，把五花八门的配料铺满整个薄饼，让面皮只能沦为配角。

最后，则是海岛菜系，以西西里岛为代表，以海鲜为最大特色，煮法也着重新鲜、清淡和健康。

那么墨索里尼，在这样的一个美国国度，又是否懂得欣赏？喜爱饮食呢？

答案可能让大家失望，原来墨索里尼根本不讲究吃，他的太太雷切尔（Rachele）说，一碗以蒜蓉、橄榄油、柠檬汁作为酱料的简单蔬菜沙拉，便是他很钟爱的一餐。事实上，他一直称许印度圣雄甘地和英国文豪萧伯纳这些素食者，他不喜欢吃肉，但偶尔也会想吃一片牛肉。而四十岁之后，他更滴酒不沾。事实上，他的肠胃并不好。

墨索里尼也吃义大利面食，这主要是因为他鼓励国民种植小麦，更获得过成功，让全国收成一下子上升了三分之一，为其法西斯政权初建奇功。他更爱面包，认为它比面食更有「无产阶级」属性。事实上，他

的童年十分贫苦，由外祖母养大，儿时一片面包、几颗菜，再加几滴橄榄油，便已经是他的一顿午餐。于是，这也养成他并不馋嘴、并不挑剔的个性。

跟他的老友希特勒一样，他最讨厌花时间去吃冗长的一餐，因此亦厌恶官式宴会，最好两三下便吃完。当在家里与太太和五个孩子吃饭时，他要等到所有人都已就座才上桌，最讨厌等人，但却爱在餐桌上高谈政见和宏论。

当墨索里尼被问到如何评价各国美食时，他甚至贬低法国料理，认为丝毫不足取，而恭维义大利料理，说这才是世界第一。而在义大利各地方菜系当中，他说首选是北部如「艾米利亚-罗马涅」（Emilia-Romangna）菜餚，次选则是中部的托斯卡尼菜。但看到以上所述其饮食习惯时，与其说他真的懂得欣赏祖国之美酒佳餚，倒不如说，他恭维义大利菜贬低法国菜，只不过是要鼓动国民的民族主义情绪而已。

（註）本文部分参考自维多利亚·克拉克（Victoria Clark）及玛莉莎·史考特（Melissa Scott）所着《独裁者的餐桌》（Dictators’Dinners）一书。

义大利菜系

北部：以米兰等地为代表，口味重，多脂多肉，偏爱用牛油而少用橄榄油，偏爱以米饭和玉米粥而非义大利面。

中部：以托斯卡尼为代表，山珍和农产品丰富，如佛罗伦斯的牛排、锡耶纳的牛肝菌菇、香堤葡萄酒、帕尔玛火腿和乳酪、翁布里亚区的黑松露，以及义式香肠萨拉米等，都是义大利脍炙人口的名菜。

南部：较为简单，多採用蒜头、蕃茄、橄榄油为烹调基础。薄饼的发源地拿坡里，传统上薄饼便只有番茄和乳酪。

海岛菜系：以西西里岛为代表，海鲜为最大特色，煮法着重新鲜、

清淡和健康。

05　佛朗哥的「大镬饭」

佛朗哥，西班牙的大独裁者，出生于军人世家，自己后来亦出任将军。上世纪三十年代，在得到希特勒及墨索里尼的支持和军事援助下，在内战中获胜，成功夺得政权。上台后，法朗哥因为反共、对教会虔诚、高举民族主义，因而获得国内右翼及保守势力支持。他实行专制统治，大力镇压反抗运动，大规模囚禁以至处决异己，让国家更加撕裂，各地的反抗运动负隅顽抗，或转入山区作战，或流亡国外，抗争直到五十年代仍未停止。同时间，他亦整治国内不同地方势力和种族，所以，例如以巴塞隆纳为首都的加泰隆尼亚人，及以毕尔包为首都的巴斯克人，都对佛朗哥可谓恨之入骨。打压愈大，反抗也愈大，这也种下了西班牙国内各个地方和种族与中央长期对抗的种子。

但佛朗哥最明智的地方，是没有让西班牙加入轴心国，一直保持暧昧态度，只派出「志愿军」（即蓝色师团）帮助希特勒攻打苏联，且一见到情势不对，便抽身而退，对西方欧美国家更一直秋毫无犯，因而没有陷入二次大战的泥沼，结果得以自保，统治了西班牙近四十年，于一九七五年才病逝，享年八十三岁，得享高寿，是二十世纪欧洲在位最长的独裁者之一。

除了义大利菜和法国菜之外，不少人都会认为西班牙菜是欧洲另一多姿多采的料理，好比广东人「点心」的餐前风味小吃（Tapas）、黑毛猪火腿（Jamon　Iberico）、烤乳猪、水果酒（Sangria），以及大镬饭（Paella）等，都是让人垂涎的美食。之前笔者到西班牙旅游，有幸把这些名菜一一尝过，实在是人生一大乐事。

在这些云云西班牙美食之中，我最喜爱的是Paella，后来我才知道，佛朗哥与Paella，原来也有过一段渊源。

原本的西班牙海鲜饭其实是？

不少人把Paella中文译作「西班牙海鲜饭」，但其实这种译法有点误导，因为不少款式的Paella，其实是以鸡肉、兔肉、香肠，甚至以蔬

菜入馔的，不一定是海鲜。事实上，Paella原本指的就是那只大平底镬，因此译作「西班牙大镬饭」可能更加贴切。

Paella原本是在田上耕种的农夫，中午午饭时间，大家聚在树荫下，因陋就简，以柴枝生火，再在大平底镬内放入米、蔬菜等食材，烹煮成一镬大杂烩式的「大镬饭」，分甘同味。

后来，社会日渐富裕，吃法得到改良，食材也因应各地所出农产而产生变化，例如，盛产米饭和海产的海滨城市瓦伦西亚，便以海鲜汤来煮饭，再放入鱼、虾、淡菜（孔雀蛤）、鱿鱼等海产，最后再加入蕃红花，就成了一道色香味具全的美食。如今风靡全球，最为外国人认识的Paella，也是瓦伦西亚这个版本。

时至今天，差不多每一个西班牙家庭，家里都有一只大平底镬，也有自己独门的Paella食材和烹调配方，等待到重要节庆，又或者有朋自远方来，便一展身手，分甘同味。

据说马德里市的餐厅，在每週星期四那天的「每日特餐」，都必然有Paella这道菜，当中还有一段典故，而这段典故正与法朗哥有关。

据说当年住在西班牙首都马德里的佛朗哥，每逢週四都习惯走出深宫，到城里吃吃饭，换换口味。经过一番口耳相传，知道这位元首随时会「突击」上门，因此没有一间餐厅，胆敢冒险，倘若在他光顾时，厨房里竟然没有备好他爱吃的Paella，岂不触怒元首？于是，久而久之，每间餐厅都在週四备好这道菜。

爱吃海鲜和肉类琳瑯纷陈的「西班牙大镬饭」，可知佛朗哥都是识饮识食之辈，喜欢美酒佳餚，不如他的两位老友希特勒和墨索里尼般没趣，只爱吃蔬菜和面包。他虽然仰慕希特勒，但对其素食习惯不敢恭维，甚至有一个奇怪的偏见，那就是素食者都有一种共产主义倾向。

不错，佛朗哥也是一个工作狂，时常从早上七点开始，一开工便工作十多个小时，直至午夜。主持内阁会议往往一开便是九个小时，中间连一个休息都没有，阁员私下叫苦连天。他自己也是到七十多岁之后，

才有午睡片刻的习惯（到过西班牙旅游的人都知道，在夏天午后高达四十多度高温的情况下，午睡是何等重要）。但纵然如此，佛朗哥却也懂得享受生活，除了喜欢美酒佳餚之外，也喜欢运动，如狩猎与深海钓鱼。

（註）本文部分参考自维多利亚·克拉克及玛莉莎·史考特所着《独裁者的餐桌》一书。

06　罗斯福的「热狗外交」

如果要选出美国史上最伟大的三位总统，最多美国人选的，应该会是华盛顿、林肯以及小罗斯福。

前两者，为人熟知，华盛顿乃美国国父，他结束英国殖民统治，为美国立国；至于林肯，则解放黑奴，更挽救了濒临瓦解的联邦，两人都可说是功在社稷。但说到小罗斯福，这位总统究竟有何丰功伟绩，值得名垂不朽呢？

当然，最容易提起的，是他带领美国克服经济「大萧条」，以及带领盟国，打赢二次世界大战，让美国以及西方自由世界否极泰来，但他的贡献并不仅止于此。

诺贝尔经济学奖得主克鲁曼（Paul Krugman）曾写过一本书，《下一个荣景：政治如何搭救经济》（The Conscience of a Liberal），书中对罗斯福这位总统，可谓推崇备至。他说在二十世纪三十年代罗斯福推行「新政」（New Deal）之前，美国是一块贫富悬殊、经济上极为不平等的土地，后来情况得以改变，财富能够让大部分人雨露均沾，中产阶级得以形成和壮大，那并非随着经济成熟，因而自然而然地出现，反而是国家强力介入的结果，这种政府干预，就是罗斯福的「新政」。

克鲁曼指出，罗斯福的新政当中有三大政策，包括：一、对富人大举加税；二、支持工会力量大幅扩张；以及三、藉着战时的薪资控制来大幅降低薪资差距，都大幅扭转国家贫富悬殊、经济上充满不平等的状况。克鲁曼表示很多右派认为：「如此激进的平等化政策会摧毁诱因，进而毁灭经济。对获利课重税会导致企业投资崩溃；对高所得者课重税会造成企业精神和个人创业萎缩。」「强大的工会将要求过度的加薪，带来大量失业和阻碍生产力提升。」但结果，克鲁曼认为「新政」成功地让所得平等化持续很长的时间，超过了三十年，而那段平等时期正好是一段史无前例的繁荣期。

但在此要特别一提的，却是其外交事蹟。

在国际外交舞台上，每一个动作、每一个细节，都往往被视为深谋远虑、机关算尽之举，当中饶有深意。因此，为了避免误解，在外交场合，那怕只是一举一动，一言一行，往往都会十分拘谨。

偏偏美国，这个欧洲皇室眼中的化外之地，做起事来却粗枝大叶，「肉麻当有趣」，表现往往让那些「高贵人士」侧目。

例如，当有贵客自远方来，主人家自然隆而重之，摆出场面盛大、富丽堂皇、冠盖云集的国宴来款待，以示尊重。但偏偏美国，有时却会反其道而行，以棒球、烤肉等这类寻常百姓家之物来款待贵宾，让后者哭笑不得。但这些都罢了，更「离谱」的都曾出现过，那是甚么呢？

那就是以「热狗」来宴请平常尊贵的一国之君！

原来这个让不少皇室匪夷所思的美国外交传统，起源于一九三九年六月，主角就是罗斯福和英皇乔治六世。那时正是二次大战的前夕，欧洲战云密布，英国大敌当前，为了拉拢美国支持，英皇乔治六世（是的，就是那位以口吃闻名的国君，也就是《王者之声》一片的主角），毅然远渡重洋，飞往新大陆，当亲善大使，希望能够与美国结盟。

大家要知道，这种美、英官方交谊在今天或许习以为常，但当时美、英仍未完全摆脱独立战争时两国所留下的创伤和心理阴影，关系仍然敏感、脆弱、心存芥蒂，而崇尚自由、平等的美国平民百姓，也对高高在上的英国封建皇室，没有多大好感。于是这次英王乔治六世的美国之旅，便在心里没底、战战兢兢的情况下出访。

在首都华盛顿的官方访问结束之后，罗斯福再安排英皇伉俪到其乡郊别墅大宅欢渡週末，这是为了显示亲善，也为了在一个较为放松的环境下，打开心扉说话。

但是堂堂一国之君，平素锦衣玉食，住的是琼楼玉宇，忽然走到一间乡郊大宅，只觉浑身不舒服，再加上前述两国间的芥蒂，更让他心存阴影，猜测主人家是否有心待慢贵客，向现在这个低声下气、有求于人的前殖民地宗主国君，还以颜色。

当英皇伉俪到达别墅并安顿下来之后，在晚餐之前，罗斯福招呼英皇先喝点东西，并向他说：「我的母亲不太贊成喝鸡尾酒，认为你该喝杯茶。」罗斯福的母亲莎拉（Sara）正是这间别墅的真正主人，以恶「女人」见称，她与罗斯福的太太，另一个有名「悍妻」伊莲娜（Eleanor），一起负责此次接待皇室到访事宜。英皇答说：「我的母亲也会如此认为，但我还是想要一杯鸡尾酒。」于是两人都拿了杯马丁尼，彼此默默敬酒，一切尽在不言中。揶揄恶女人，无论是太太、岳母或是母亲，似乎都是男人打破彼此隔阂的一个好方法。

之后是晚餐，晚餐之后进入正题，女士都退席，只剩下罗斯福、英皇，以及陪同他访美的加拿大首相麦肯奇（Mackenzie King），三人促膝夜谈，讨论世界政局。这位当时只有四十四岁的年青英皇，觉得这位大他十七岁的罗斯福就像慈父一般，与对方谈得异常投契。他觉得对方很好相处，不会让人觉得侷促不安，既是一个好的说话者，也是一个好的聆听者。结果彼此藩篱尽开，大家谈到凌晨一点半钟，罗斯福才像慈父一样，把手按在英皇膝上，说：「后生仔，是时候你该上床睡觉了。」会谈到这里才结束。加拿大首相陪同英皇到卧室，英皇还意犹未尽，未能入睡，兴奋的说：「为何我的大臣就不能像这位总统如今晚般跟我说话？」「我觉得这就像一位父亲给我最小心及智慧的忠告。」

皇室与平民的交手

翌日早上，他们一起到乡间的教堂参加主日崇拜。之后，便是歷史佳话的着名郊外露天野餐「热狗外交」（Hot Dog Diplomacy）的现场。这是被喻为二十世纪最具争议性的一次宴请，宴请英皇吃最平常的野餐餐点、啤酒，甚至是热狗！很多人觉得这是美国人对英国皇室的不敬，甚至是羞辱，但罗斯福却深谋远虑，有心想用野餐，尤其是热狗和啤酒，来拉近两国的文化差距，让美国民众觉得英国皇室亲近，或最低限度，不让人觉得皇室高高在上，为之后可能要派出美国人的子弟兵到欧洲打仗，来支援英国，打好民情基础。热狗和啤酒，本来就是美国普通老百姓，日常最寻常不过的食物。

但要补充，当日的野餐，也不随便，并非在草地上铺张布，席地而

坐，边坐边吃，而是布置有桌椅，只是在户外用餐罢了。

说回食物，吃的不是甚么山珍海错，那倒也罢了，但料想不到，吃的竟然是热狗！英皇伉俪两人心里更加七上八下。

皇室向来雍容华贵，举止优雅，偏偏热狗吃来，却吃相难看，所以这对他们来说简直是好生为难。

众所周知，要女士吃热狗，吃相实在分外尴尬，甚至有点不雅，更何况是母仪天下的皇后，皇后伊莉莎白不禁眉头一紧，唯有不好意思的问罗斯福，究竟热狗可以怎样吃？

不料，罗斯福却粗豪地说：「十分简单，把它往嘴里塞，一直往嘴里塞，直到吃完为止。」

结果，还是英皇豁达，卸下心魔，把热狗徒手吃下，还吃得津津有味，甚至还要了第二只热狗。他甚至仿效美国人吃法，把芥末酱涂在热狗上吃，但却不小心让芥末酱滴在裤子上。

那么，皇后又如何？她还是选择以刀、叉来解决那只热狗。

翌日，《纽约时报》以头版报导这「惊世」一幕，题为：〈英皇试吃热狗，还吃了第二只，并佐以啤酒〉（KING TRIESHOTDOG AND ASKSFORMORE ANDHE DRINKSBEER WITHTHEM.）

事后，全国都为热狗而疯狂。美国民众对此反应甚好，认为英国皇室随和及亲切，能够放下身段，纡尊降贵，与他们这些「化外之民」比肩，一起欣赏热狗这味「国食」，一改他们一向认为皇室高高在上、看不起人的形象。他们甚至认为，从英皇伉俪吃下第一口热狗那一刻开始，彷佛他们便默认从此两国可以平起平坐，无分高低。

一只热狗，被赋予如此重大的政治意义，这就是史上着名的「热狗外交」。

后来，英、美两国果然在二战大战期间缔结了军事同盟，共同对抗

纳粹德国，以及日本和义大利法西斯。

这个有趣的歷史故事，后来更在二〇一三年拍成了电影《当总统遇见皇上》（Hyde Park on Hudson）。

「热狗外交」野餐菜单：

维吉尼亚火腿、烟燻火鸡、牛排、小红莓果冻、沙拉、焗豆、苏打水、啤酒，以及─热狗！

（註）本文取材自《The Roosevelts and the Royals:Franklin and Eleanor,the King and Queen of England,and the Friendship that Changed History》一书。

07　邱吉尔的「餐桌大外交」

邱吉尔是一位在战争时期显示卓越才能的政治领袖，二次大战时，他在纳粹铁蹄踏破大半个欧洲时，凭着勇气和钢铁般的意志，坚定不移地带领英国这个孤岛，拒绝议和，抗争到底，力保欧洲自由和民主的最后火种；在民心最低迷时，凭着其鼓舞人心的能力，激发出英国百姓的勇气和决心。最后，带领英国渡过百年来最黑暗、最风雨飘摇的时刻，取得最终胜利。

邱吉尔的信念是，政治家要具备胆识，不能畏首畏尾，敢于承担风险，但他绝不是一个只有匹夫血气之勇的莽夫，而是老谋深算，深具歷史视野。

他是一个天生的外交家，在大英帝国今非昔比，国力萎靡不振时，仍能够运筹帷幄，与美、苏等列强「合纵连横」，与纳粹和法西斯周旋，最后挤身同盟国三巨头之一，与美、苏平起平坐。

邱吉尔靠的，就是其一流外交手腕，无论何时何地，都可大展身手。

对于邱吉尔来说，餐桌从来都是政治的，是他回馈朋友、拉拢对手、搜集情报的一大重要场所。

他曾无数次为类似的「政治饭」作东，这为他建立和改善了很多人际关系，为自己的政途铺平道路。

吃饭吃出士气、拉拢对手、打探消息的高手

先说「鼓舞士气」：在盟军反攻欧洲大陆，成功登陆诺曼第后几天，邱吉尔特走到诺曼第滩头，探望英国官兵，了解军情，更与名将蒙哥马利索性在滩头野餐，就是这样，首相亲临前线，大大鼓舞了官兵士气。

再说「拉拢对手」：邱吉尔早年曾任装备部长，有一次遇上一间军工厂进行大罢工，他与其中一名罢工代表会面，并建议一起「饮杯茶，

吃块饼干」，结果这场劳资纠纷，就此顺利在茶杯里平息了干戈，达成双方都满意的方案。

最后说说「打探消息」：约瑟夫·戴卫斯（Joseph Davies）曾任美国驻苏联大使，有次他路过伦敦，邱吉尔便请他到家中作客。戴卫斯事后回忆，吃饭期间对方不断提出问题，由苏联工业到军队实力，每样都「打破沙锅问到底」，而且要的都是事实和数据，令他留下深刻印象。

邱吉尔的饭局之所以能够为他屡建奇功，是因为每次都能宾主尽欢。事实上，他是个很好的宴会主人，对宾客十分细心和体贴，时刻确保他们不会被冷落或待慢，被宾客赞赏无微不至，由餐单，到酒，到陪客名单，都极有心思，而且风趣幽默，擅长炒热气氛，让大家宾至如归，笑逐颜开。餐桌上的主角并非食物，而是他的笑话和妙语如珠。

举个例，战时资源短缺，食物不会好到那里，但邱吉尔如天花乱坠般的口才，却能令晚餐生色不少。邱吉尔的机师回忆，有一回他又宴请一些军、政界人物，但晚餐的前菜，只是再普通不过的「牧羊人焗派」（Shepherd's Pie），但邱吉尔却别开生面的如此介绍：「盖在彩云般的薯蓉之下的肉碎。」（Minced meat under a glorious cloud of mashed potatoes.）刹那间，大家又觉得这个派好似真的好吃了很多。

邱吉尔尤其会为宴会中的座位安排而费心，每次都是由他自己亲自规画，不会假手于人。其老友艾森豪便曾赞赏他这方面的心细如尘，并说邱吉尔永远会把自己安排在其右面，作为首席上宾。只有一次例外，但邱吉尔也事先给他打电话，说因为有一位认识多年的上将老友史末资（Smuts）也会同时出席该场晚宴，问他介不介意就此一次把右边的位子让出，改坐到邱吉尔的左边？由此可见，这位主人是如何周到。

邱吉尔是一个「夜猫子」，愈夜愈有精神，很常将晚餐与工作正经事结合在一起，因此往往延续至深夜、凌晨，以至清晨。当餐桌上其他人已经睡眼惺忪，开始松懈时，这时邱吉尔却神清气爽，也因此最易得其所哉。他的工作人员回忆，通常晚餐由晚上九点开始，十点多吃完，之后到视听室欣赏一部电影，再闲聊一下，到了凌晨一时左右，他们再

回到房间，邱吉尔会说：「开始讨论正经事吧！」再讨论到清晨三、四点。

后来拜相的麦美伦（Harold Macmillan）便曾回忆，当年他们就是如此和这位老上司抽菸、饮酒、辩论，当然少不了的，便是彻夜听对方大发宏论。

二次大战是一个大时代，在这个风云际会的年代，邱吉尔为了要抵抗纳粹和法西斯，得与不同国家进行「合纵连横」，因此其餐桌，除了前述的一般政圈社交之外，还有更磅礴的政治舞台，那就是国与国之间的外交。

有人搞政治，讲的是伟大的理想；有人搞政治，讲的却是实际的利益。如果你问老谋深算、在国际政治舞台叱咤风云两百多年的英国人，他们的答案，讲求的是实际利益。

事实上，「政治上没有永远的朋友，也没有永远的敌人」，这政治学上的百年名句，便是出自英国人之口，那是两度出任英国首相、三度出任英国外相的十九世纪英国政治家帕默斯顿爵士（Palmerston），原文是这样的：「我们没有永远的盟友，我们也没有永久的敌人，我们的利益才是永远和永久的，而我们的责任就是去追随这些利益。」（We have no eternal allies and we have no perpetual enemies.Our interests are eternal and perpetual,and those interests it is our duty to follow.）

帕默斯顿于一八四八年三月一日在英国下议院发表演说，道出以上这番话，为国与国之间外交的本质，作出淋漓尽致的阐释，成了日后多少外交家的金科玉律，邱吉尔便是其中之一位。

邱吉尔大半生反共，但到了纳粹这个大敌当前时，他却不惜打倒「昨日之我」，与史达林结盟，当被人质问时，他说：「我只有一个目的，那就是摧毁希特勒，我的人生因此单纯多了，如果希特勒入侵地狱，我也会在下议院为撒旦讨救兵。」（I have only one purpose,the destruction of Hitler and my life is much simplified thereby.If Hitler invaded Hell,I would at least make a favorable reference to the Devil

in the House of Commons.）随了这样的政治和外交上的极大弹性之外，邱吉尔更擅长在餐桌上进行他的大外交。

邱吉尔曾经说过：「如果我能够跟史达林每週吃一顿饭，那就甚么麻烦都可以解决。」

又有一回，邱吉尔想结束希腊内战，于是便邀请了三位希腊共产党的代表，与自己和希腊的枢机主教等，一起谈判。并向左右说：「如果可以把他们请来跟我们一起吃饭，那么难题便会迎刃而解。」

不错，餐桌，往往是邱吉尔办好外交的场所。他认为只要能够与对方面对面吃饭，在较为轻松的气氛下，他就可以好好运用自己的魅力和口才，来说服对方，达成外交任务和目标。

当中最经典、最成功，以及在歷史上影响深远的，要算是一九四一年圣诞期间他到访美国一役。

面对面吃饭，吃出两国钢铁同盟

当时纳粹席捲大半个欧洲，在西线，只剩英国孤独和艰苦地对抗纳粹；而在东线，纳粹的铁蹄则踏至莫斯科城外，让这个红都危城告急。一九四一年十二月七日，日军偷袭珍珠港，把美国拖进了战争，形势开始改观。大家或许以为邱吉尔可以暂时松一口气，但事实却刚巧相反，当时美国举国上下，都在咬牙切齿，想着如何向日本復仇，邱吉尔的艰难任务，就是如何可以说服罗斯福和美国政界，该以「欧洲优先」，而非「太平洋优先」，促使美国大部分的军力和资源，投入欧洲而非亚洲战线。

为了说服罗斯福，在这战火漫天的日子，那怕是长途跋涉和冒险，邱吉尔也毅然决定要亲自飞到美国一趟，因为他相信只要能够面对面，那将令他更有机会发挥，去说服罗斯福。但对方却不一定对他真的热情欢迎。首先，国会里很多人都是支持麦克阿瑟将军的「日本优先」战略；再者，第一夫人，就是前文提到那个异常强势的伊莲娜，则对这个来自没落帝国的老政客，没有丝毫好感。因此，罗斯福本来是想婉拒邱

吉尔到访的，不想在这个千头万绪的紧要关头，还要花时间和精神去应酬他。但邱吉尔却坚持成行，罗斯福最后也只能应允。

此行，扣除了中途他到访渥太华以及在佛罗里达州小憩之外，邱吉尔在白宫逗留了将近两个星期之久，破了当地到访政要的纪录。他首先争取到一间与罗斯福相隣的临时办公室，以便两人可以随时会面，

期间，两人共进了十三次晚餐，以及几次的午餐，让邱吉尔有大量的机会，可以在餐桌上和轻松的气氛下，与罗斯福增进彼此的友谊，当然更重要的是，以其滔滔口才和个人魅力，说服对方接受他的政治、外交、军事观点，接纳他所提出的建议。尤其是两人都爱杯中物，而餐前又往往有一个小小的鸡尾酒会，于是两人更喝得异常投契。

这还不止，在多少个晚上，邱吉尔和罗斯福摸着酒杯底，抽着菸，无所不谈，一直聊到凌晨两、三点，就算罗斯福的悍妻伊莲娜过来如何暗示、明示，说罗斯福该是时候上床睡觉，但邱吉尔也装作懵然不觉，依旧与这位总统谈个不亦乐乎。

在圣诞节当日，邱吉尔又和罗斯福及其家人，一起出席弥撒，这又为两人多添了一重有宗教意义的亲密关系。到了晚上，罗斯福又邀请邱吉尔出席自己家里的圣诞晚餐聚会，在佳节中分享喜悦与温馨。

就这样，两位政治巨人建立了深厚的友谊，这份友谊，再成了英、美两国在外交和政治上共同进退的稳固基础。

当然，邱吉尔的慑人魅力，更在于他演讲里的滔滔雄辩，所以访美的重头戏，就是到当地国会发表演说，当面说服和赢取国会支持。在这次着名的演讲里，除了那句着名的「给我们工具，好让我们完成任务」（Give us the tools and let us finish the jobs.）之外，还有那一瞬间拉近彼此距离的开场白：「我不得不这么想，如果我的父亲是美国人，而母亲是英国人，而非像现实般刚好相反（略停），我准能够凭自己的能力，挤身这里。」意即选上美国国会议员，邱吉尔的母亲是美国人。

到了后来，当他察觉始终有些人心存疑虑的时候，又特地嘱咐英国

驻美大使馆，举办了几次宴会，让他宴请美国政圈的重要关键人物，发挥他的「餐桌外交」。

结果，邱吉尔达成任务，满载而归，为两国于战时缔结了一个钢铁同盟，共同进退。

但不过，我们也不能过分跨大了邱吉尔「餐桌外交」的作用，毕竟这只能在形势均等时，因势利导，顺水推舟，但却不能期望，「餐桌外交」的作用大到可以逆转国际政治以及列强利益的格局，进而扭转干坤。

举个例，到了欧战末期，一九四五年二月，美、苏、英三国，于苏联境内克里米亚半岛召开雅尔达会议，协商战后欧洲新秩序，三巨头各自带来自己之议程赴会。罗斯福希望能够说服苏联对日本宣战，分担美军在太平洋战区的军事压力，并且也希望苏联支持成立联合国，于战后为世界谋求和平；而邱吉尔则希望东欧（尤其是波兰），在战后能够独立、自由、民主；相反，史达林则希望能够控制东欧，因为这样对苏联的战略布局十分重要，让它能够以东欧诸国的广泛地区，建立苏联与西方世界的缓冲地带，避免将来一旦发生冲突，就如二次大战般，重蹈敌军（纳粹）立即进入苏联境内的覆辙。

会议期间的晚宴桌上，一如以往，邱吉尔又鼓其如簧之舌，但无论他如何哄史达林，说他如何英明神武，又对战后的欧洲团结表示如何乐观，三国如何能够领导各国齐享战后和平，努力营造良好的气氛和愿景，但最终仍是徒劳无功。

因为，一方面，形势始终比人强，当时病入膏肓的罗斯福已经无力讨价还价（事实上，两个月后他便因病辞世），而且他只想苏联应允向日本出兵；而另一方面，苏军已经占领整个东欧，成了它最大的谈判筹码，波兰更已经是到口的肥肉。结果，苏联在会议上取得想要的成果，那就是梦寐以求的边境缓冲地带（还包括外蒙古）。

再举一例，战后，眼看苏联在欧洲张牙舞爪，把多个东欧国家牢牢掌控，让他们沦为卫星国，且进行高压统治，当时邱吉尔虽然已经下

野，仍未二度拜相，但仍想力挽狂澜，促成美英两国再度携手，力抗苏联的红祸。刚巧碰上美国总统杜鲁门发出邀请，请他到杜鲁门的故乡密苏里州的富尔敦镇，在母校西敏寺学院发表演讲，邱吉尔便欣然起行。

密苏里州位于美国内陆的中西部，邱吉尔在杜鲁门的陪同下，利用铁路赴会。行程中的两晚，两人在总统专用列车上一起渡过。这本来又是他可以运用「餐桌外交」的场合，更何况，他们还可以一起玩扑克。所以，这次不单止是餐桌，还有扑克桌，可以用来游说这位美国总统，接受自己的外交观点和建议。

到了西敏寺学院，邱吉尔更发表了他那篇着名的〈铁幕演说〉（Iron Curtain Speech），当中指责，从波罗的海到亚得里亚海，已经被苏联拉下了一张横贯欧洲大陆的「铁幕」。这张铁幕盖着所有中欧、东欧古老国家的首都，像华沙、柏林、布拉格、维也纳、布达佩斯、贝尔格勒、布加勒斯特和索菲亚，让它们都受到苏联控制。他吆吁，不能对苏联的扩张，採取「姑息政策」（policy of appeasement），美国应和英国，以及英联邦世界，同心携手，阻止这种情况出现。

但战后美国心意已决，希望能够休养生息，不想与苏联发生正面冲突。更何况，之后，史达林对此发表一份措词十分强硬的声明反驳，令美国甚至不得不与这篇〈铁幕演说〉划清界线。因此，邱吉尔此行并没有改变美国的想法，只能无功而还。

从中可见，我们也不能过分跨大邱吉尔「餐桌外交」的作用，它始终有着其局限，作用不会大到可以逆转国际政治以及列强利益的格局，扭转干坤。

正如邱吉尔自己也曾说过：「在东方也好，西方也好，如果认为所有残酷的问题，可以透过……个人会面简单解决，那将愚不可及，纵使这些会面都是极为友好的。」

始终，形势比人强。

菜色愈简单愈好？

说了那么多餐桌上的政治和外交，有读者可能会不耐烦，问一句，能否回到食物，说说邱吉尔喜欢吃些甚么，这位英国绅士，对食物又是否讲究呢？

邱吉尔有一句名言：「我的品味十分简单：我会很易被最好的东西所满足。」从这句说话，不单可以看出邱吉尔的幽默和语文造诣，也可以看出他对品味的要求。

他说与家人「生活过得十分简单」，只需一些生活「必需品」，但这些「必需品」包括：热水泡浴、冻的香槟、新鲜的豌豆，以及陈年威士忌。

邱吉尔说他只需「简单的食物」，但问题是，他对「简单」的要求，跟我们大众的要求，尺度却很不一样。

举个例，第一次大战期间，他在前线打仗，他曾多次寄信给太太克莱门汀（Clementine），投诉军中配给的口粮实在太差，要求太太寄来一些食物作接济。例如，在一九一六年初那封家书，他便投诉配给口粮中的那些肉，又老又无味，他说寄来的食物「愈简单愈好」，最好包括：一大块粟饲牛肉、斯蒂尔顿乳酪、奶油、火腿、沙丁鱼、果干，如果可以的话，最好来个大牛肉派……

这就是他口中的「愈简单愈好」，够惊人吧！

事实上，邱吉尔出生于一个贵族家庭，而且成长于维多利亚年代晚期，也即是一个英国上流社会品味养成的年代，他的阶层对食物一向讲究，用餐习惯多道菜式，他对雪茄和香槟的爱好，便反映出其公子哥儿的本性。

那么，究竟哪些菜式是邱吉尔的心头好呢？在他庆祝八十八岁大寿时，家人为他在钟爱的萨沃伊（Savoy）酒店中摆了寿宴，当中吃的据说都是他最喜爱的菜式，包括：法式小锅菜肉汤、煎龙脷柳再捲以燻鲑鱼配以小龙虾、鹿肉酿鹅肝配松露汁，这样繁复和名贵的菜式，在常人眼中，恐怕都不能算是「简单食物」吧！虽然菜单中没有甜品。

有人会说，这毕竟是八十八岁寿宴，不能作准。那么且看看他平常吃的晚餐。有人透露，有一次见到邱吉尔吃私人晚餐，食物包括香槟与生蚝；而另一个人则说，另一次他见到的则有野鸟蛋、清鸡汤、鸡批、巧克力舒芙蕾，以及香槟、白兰地和波尔特酒等。

不过，有一点倒是十分清楚的，便是邱吉尔十分喜爱喝汤，尤其是法式牛肉清汤（consomme）。他的秘书威廉丝夫人（Lady Williams）便透露，邱吉尔很多时工作至凌晨两、三点，那时便会开口要碗汤作为宵夜，所以厨房通常都备有这款汤。

顺带一提，因为他睡得这么晚，又有吃宵夜的习惯，所以早上七、八点睡醒，邱吉尔爱赖在床上，吃十分简单的早餐，只有柳橙汁、一只水煮蛋、一些水果，茶或咖啡。他更爱一个人吃，他曾说过：「在过去四十年，我和太太只试过两至三次一起吃早餐，因为对我来说那根本行不通，早餐是应该一个人赖在床上吃的。」

邱吉尔的贴身保镳莫瑞（Edmund Murray），也提供了一个有关喝汤的有趣故事。话说一次他到丹麦，由腓特烈四世（King Frederick IV）向他授勋，这位丹麦皇上还热情到把他留在皇宫小住。但到了午夜，邱吉尔又老毛病发作，又说要喝汤宵夜，但皇宫厨房里所有人已经下班，那有人可以帮他下厨？结果，这位丹麦皇上竟然愿意纡尊降贵，亲自为这位他器重的政坛巨人，煮了一碗热汤。

邱吉尔喜欢喝清汤远多于奶油浓汤，而事实上，他的医生也建议他只可以喝清汤。邱吉尔喜爱喝法式牛肉清汤到一个地步，在一九三四年，他要求巴黎的丽池酒店，向他提供酒店的配方，他甚至愿意为此付出了一百九十法郎的费用。

根据他秘书威廉丝夫人透露，除了法式牛肉清汤之外，另一道邱吉尔喜爱的菜式，便是爱尔兰马铃薯炖肉锅（Irish Stew）。邱吉尔尤其喜爱加入大量小洋葱。就连他的老友艾森豪，受他款待，吃后都赞不绝口。他的厨师蓝迪莫（Georgina Landemare）也透露，邱吉尔每次吃完这个炖锅，都意犹未尽，翌日再问昨晚有否吃剩，如果有的话，可否加

热再吃。

至于甜品，邱吉尔似乎并不特别嗜吃甜食，常常与他一起吃饭的秘书威廉丝夫人回忆，她从未见过他吃布丁与糖果。另外一些人亦透露，到了一餐的结尾，他大多会选择乳酪而非甜食。

最后，邱吉尔虽然是一个美食家，但却不像他的老友艾森豪一样，懂得亲自下厨。当被太太说他完全不懂得烹饪时，他说自己也能够以开水煮只鸡蛋，但威廉丝夫人却曾取笑说，他可能会连水锅都烧坏。

（註）本文取材自西达·史德泽（Cita Stelzer）所着《Dinner with Churchill:Policy-making at the Dinner Table》一书。

08　戴高乐：以乳酪来妙论治国之难

老子曾说过：「治大国，若烹小鲜。」以煎鱼来妙论治国之道。这让人慨嘆，中国真不愧为一美食大国，就连治国都可与厨艺拉上关系。

倘若世界各国也有以美食来妙论政治的例子，会想起哪个国家？不错，答案亦是美食大国，那就是与中国、义大利鼎足而三，被誉为世界三大料理的法国。

戴高乐在一九五一年大选时，曾说过一句名言：「法国人只会在危难的威胁下才会团结，没有人能把一个拥有多达两百六十五种乳酪的国家，凝聚起来。」（笔者按：戴高乐应该不止在一个场合说过这个比喻，因版本不同，乳酪数目也有所不同，有说是两百四十六种，也有说是两百五十八种等等。时至今天，法国乳酪的数目，远远不止此数。）

戴高乐就是如此以乳酪品种繁多，来说明法国的文化多元性，不同区域民风各异，自以为是，各行其是，亦因此，难以团结一致，加深了治理的困难。

乳酪（cheese），港人译为芝士，台湾人译为起司，是欧洲的一大主要食品，材料可以是牛奶和羊奶，有些经过发酵加霉，有些经过煮过烤过，有些质感实在，有些软绵细密，不一而定，总之，把乳汁经过凝固程序成形，便可称为乳酪，不单种类繁多，各国各地，各有各自的味道和特色，连吃法也各有不同。

据说拿破崙也十分喜欢吃乳酪，甚至相传，为了要让他起床，侍从会把他最爱吃的乳酪放在盘子上，拿到鼻子旁边给他闻，以香气诱他醒来。另外，亦有一传闻，相传深受法国民间欢迎的卡蒙贝尔（Camembert）乳酪，便是由拿破崙当年亲自命名，因为他太爱这款由当地农妇玛莉阿希尔（Marie Harel）所做的乳酪，因此便御赐以这个诺曼第小村名字来为乳酪命名。

说回戴高乐，这位法国政治巨人，为人极度自负和傲慢，而且也十分冷酷和小气，以难相处闻名。邱吉尔更曾挖苦，例如，一九四一年，

盟军的三大巨头：罗斯福、邱吉尔及戴高乐，聚首北非的卡萨布兰卡，召开一场重要的政治及军事会议。当时英国充当东道主，但不久，负责接待的英国官员布兰登布拉肯（Brendan Bracken），已忍不住向他的老闆邱吉尔投诉，说生性傲慢以及脾气乖戾的戴高乐，是如何难服侍。布拉肯满腹牢骚的说：「这位法国将军的问题，就是他自以为是圣女贞德投胎再世！」邱吉尔满脸同情和理解地回答：「但更大的问题是，我们的主教却不会容许我们烧死他！」

但这位生性傲慢以及脾气乖戾的怪人，却在国家数度陷于危难时，挺身而出，扛起国家重担，以非凡勇气、决心、坚毅去领导国家，挽救社稷，让国家最终安然渡过危机。

第一次，是二次大战爆发之初，法国意外地旋即兵败如山倒，被迫宣布投降，面对战无不胜、锋芒正盛的纳粹，戴高乐拒绝屈服，选择在国外组织「自由法国」，领导义军继续抗暴。

第二次，则是一九五八年，因为殖民地阿尔及利亚武装起义，争取独立，法国出兵平乱却失利，反过来影响国内政局，政府内阁如走马灯的转换，最后由戴高乐东山再起，组织过渡政府，稳住大局和人心。

第三次，则是一九六八年，法国爆发「红色五月」风暴，首都巴黎和全国多地发生罢课、罢工、罢市，国家赤色变天可谓只争朝夕，但他却坚拒妥协，最后更在大选中胜出，安然渡过危机。

戴高乐一身致力帮助法国重拾昔日大国光辉，倘若没有他，战后法国恐怕只会更加凋零，成为欧洲的二、三流国家。

那么，戴高乐自己又是否特别喜欢吃乳酪呢？恕笔者还未找到文献可作考据，但手上却有一本书，那是曾在法国总理官邸任职戴高乐御厨的贾克·贝潘（Jacques Pepin），他的回忆录《学徒：我在厨房里的生活》（The Apprentice:My Life in the Kitchen）。当中向读者透露了这位总理的一些饮食习惯。

御厨眼中的真实总理

贝潘回忆，一九五八年初，法国政坛乱作一团，政府内阁如走马灯的更换，而对外用兵又告失利，军方怨气冲天，甚至蕴酿政变。在这风雨飘摇之际，民众重新想起戴高乐这位退隐了的二战英雄，纷纷吆吁他重返政坛，主持大局。贝潘还记得，在这个「命运之夜」，政府一众要员云集总理府，讨论组成新政府。晚上，有个幕僚到厨房找他，问他能否留下，因为这些要员通宵达旦地开会，在深宵时分，可能需要一些食物填肚。

贝潘说，这是他一生中，最长的一夜，国家的前途悬而未决，他唯一能为国家做的，就是煮些好吃的食物。幸好总理府的厨房储存甚丰，有冻肉、火腿、乳酪、各式各样的法式面包酱，于是他便决定做三明治。这些三明治很受欢迎，会众狼吞虎嚥地吃下。到了明晨，戴高乐被推举为临时总理，负责修订宪法，并组成过渡政府。

从此，被大家暱称为「伊凡阿姨」（Aunt Yvonne）的戴高乐夫人，便成了总理府的新女主人，这位第一夫人十分重视自己丈夫的健康，并认为自己是其丈夫健康的守护者。例如当贝潘建议以羊腿作晚餐时，夫人的第一个反应是，羊腿千万不要煮得太生，虽然戴高乐喜欢吃羊肉，也喜欢煮得生一些，但她却认为这对丈夫的健康不大好，所以再三叮嘱。

贝潘说，早上通常会跟这位第一夫人开会，由他为每餐建议三份餐单，再由她拣选，并作出进一步指示。但「伊凡阿姨」其实为人十分温婉，说话也很有礼貌。

戴高乐是一个传统的人，每逢週日，都会定为家庭日，谢绝一切社交应酬，把时间留给儿孙。去教堂做完礼拜后，便会一家团聚吃饭，吃的通常都是传统法式料理。主菜常是他喜欢的羊腿，伴以牛油汁，或蛋黄酱；另一週日常见菜单，则是鲽鱼柳慕丝捲，伴以蘑菇和番茄汁，再上烧牛仔肉作主菜，伴以炖菊苣，法式奶油焗焗烤马铃薯和红萝蔔。当然还会有沙拉，甜品则是法式苹果派或鲜果盅，随此之外，还少不了乳酪拼盘。

值得一提的是，贝潘指出，戴高乐为人十分严谨，不爱贪小便宜，例如前述的週日家庭宴会，他便坚持不能以官方帐目支付，虽然他并不富有，但却认为此乃私人聚会，理应自己买单，并认为这关乎道德操守。

尽管「君子远庖厨」，戴高乐甚少到厨房，但在诸如圣诞节，他会特地会见府中的工作人员致谢。贝潘印象中的这位主人，为人有礼，记得每人的名字，并会细加关怀。但他的那份威严、高大的身躯、雄浑有力的声音，却总会让大家自然而然的恭谨。

贝潘亦称赞这位总统有情有义，他回忆当自己要另行发展，提出辞呈时，戴高乐伉俪特地在晚餐后抽出时间见他，向他致谢，并恭祝他一切顺利，与他握手，并送了他一枝香菸，说：「愿幸福快乐与你同在。」「为你的健康而抽一口菸。」

幸好这是六十年代，换转是今天，说「为你的健康而抽一口菸」，一定被人报以「政治不正确」的白眼。

原来，这位生性傲慢以及脾气乖戾的怪人，也有温柔亲和的一面。

最后，顺带一提，以美食来妙论政治的，除了戴高乐之外，还有另一位法国总统希拉克（Jacques Chirac）。

话说，二〇〇五年七月十三日，希拉克、德国总理施罗德、俄罗斯总统普京在一个外交酒会场合碰头，把酒言欢。酒酣耳热之间，他们谈到三天之后将飞到苏格兰出席G8（八大国）峰会，因此也谈到英国的食物。希拉克揶揄英国食物难吃，更爆了一句：「料理如此难吃的民族，难以令人信任。」另外两位国家元首旋即捧腹大笑。希拉克更说，除了芬兰之外，英国的食物是世上食物最难吃的国家。这番话被旁边耳尖的记者听到，并在法国报章率先报导，引发了一场「茶杯里的小风波」。

在传媒炒作下，希拉克再被翻旧账，传言另外一次，苏格兰裔的北大西洋公约组织秘书长罗伯森（George Robertson），邀请他品尝家乡苏格兰菜，不料希拉克却幽他一默说：「这就是我国跟北约之间的困难

所在。」这虽属玩笑性质，但却也只有法国人才会把食物放到这样一个政治高度。

（註）Dessert原本是法文，如今常常译作「甜品」，但正确的意思是「餐后点心」，而乳酪便是箇中佼佼者。

各国的乳酪食用方式

北欧：吃法最简朴实惠，把乳酪切片夹进面包上食用，或把奶油状的乳酪涂在面包上食用。

南欧：吃法多元，加入各种料理中增进味道和口感，除了做沙拉和夹面包吃外，还有如义大利的面食、炖饭、薄饼，西班牙的Tapas，希腊的烤焗茄子千层派（Moussaka）等。

法国：最为豪华，乳酪通常会独立享用，佐以红酒，或是饭后端上琳琅满目的乳酪拼盘，边聊天边品尝，作为一餐完美的句点。

09　麦克阿瑟带来的义大利面

日本电影《深夜食堂》，其中一节故事，环绕着「拿破崙义大利面」（Spaghetti　　Napolitan），那就是茄汁香肠炒义大利面。有人会问，这款义大利面和拿破崙这位法国枭雄有何关系？是否此菜是他的心头好、每餐无此不欢，因此以其名字命名？其实，答案是完全无关的。不错，「拿破崙义大利面」是日本餐厅中的一道流行面食，但Napolitan这个字，跟拿破崙（Napoleon）却没有关系，反而与义大利南部城市拿玻里（或译作拿不勒斯，义大利文是Napoli，英文译作Naples）有关。

义大利人的面食文化博大精深，款式千变万化，与中国料理不遑多让。虽说如此，在全球化过程中，能够在世界各地最为普及的，则要数拿玻里式（Napoli），及波隆纳式（Bolognese，义大利北部一个城市）两大种，前者是番茄义大利面，后者则是肉酱义大利面。这样的情况有如：西方人往往把中国菜等同成当地唐人街里所卖的甜酸排骨、粟米羹、春捲、炒饭几款东西一样，义大利人听到或许会和中国人一样，为之气结。

而拿玻里义大利面，正如后面章节谈到的教宗与薄饼（pizza）时相同，正宗的拿坡里薄饼，就是以面团加上番茄来烤，简单，没有其它多余材料。所以，倘若我告诉大家，拿玻里义大利面就是简单以番茄来炒义大利面，大家应该不会感到太意外。其实，义大利这个半岛，北富南穷，所以拿玻里人习惯简简单单以番茄来作菜，例如薄饼和义大利面。当然，义大利人会比较讲究，先以橄榄油起锅，爆香蒜片，再加入新鲜味美的番茄，以锅铲压碎成酱汁（可加入红酒），以盐、糖、胡椒调味，再加入已用滚水煮至半熟的义大利面，快炒即成，上碟时可洒上切碎罗勒，红绿双辉映。

「拿破崙义大利面」其实非关拿破崙？

那么，日式的「拿破崙义大利面」又如何？当然是源自西方，但却与拿破崙无关，反而是与美军有关，尤其是盟军太平洋战区总指挥，五星上将麦克阿瑟有关。

话说，二次大战，日本战败，麦克阿瑟将军以胜利者姿态接管日本，他首先飞到横滨，并以新格兰饭店（New Grand Hotel）作为临时指挥部。该酒店的总厨入江茂忠（Shigetada Irie），可谓诚惶诚恐，不知该煮些甚么东西给他吃，才不会因为吃不惯而触怒这位胜利者。后来灵机一动，从美军的配给军粮中，看到番茄汁煮义大利面这款食物，于是便照办。

当然，原本作为配给军粮，美军的茄汁煮义大利面并不太讲究，甚至可说是因陋就简，只是以瓶装番茄酱来煮，并没有用上新鲜番茄。但堂堂作为一位酒店总厨，入江茂忠也不能太失礼，首先，他先以橄榄油爆香蒜片，再加入这些罐装番茄，再加入罐装蘑菇、切碎蔬菜等，一併煮成酱汁，才放入义大利面快炒。

这个食谱后来传开，旋即大受欢迎，被其它餐厅争相抄袭，但因为战后日本物资匮乏，根本用不起罐装番茄，更遑论新鲜番茄，于是也只有用上番茄酱，但已经被视为「矜贵」的美食，后来当地经济开始好转，再加入香肠，作为肉类和蛋白质的来源。如此这般，茄汁香肠炒义大利面，成了今天日本餐厅中的经典洋食。

顺带一提，日本人煮的「拿破崙义大利面」，义大利面煮得比较软，就像他们吃惯的拉面一样，而不是正宗义大利人讲求的「弹牙」（al dente）。因此，「拿破崙义大利面」传入日本，与法国人无关，反而与美军有关。至于美国人吃薄饼和义大利面，则是受早年移民到美国的义大利人所影响。因此，我相信，若要译成中文，应该是译作「拿玻里义大利面」，而非「拿破崙义大利面」。

（註）有关「拿破崙义大利面」与麦克阿瑟的典故，参考自日本英文报章《Japan Times》二〇一五年一月二十日所载文章，〈Spaghetti Napolitan is Japan’s unique take on pasta〉，作者为Makiko Itoh。

10　甘地：追求真理的素食主义者

二〇一五年五月，印度总理莫迪访中，中国国家主席习近平在家乡西安亲自迎接，并以国宴款待，但这次国宴却别开生面，是一顿素食，因为这位总理是一位素食主义者。

素食国宴？那么又会吃些甚么菜式呢？

第一道：酸辣汤，配印度烤饼

第二道：杂锦蔬菜煎饼，配红豆饭

第三道：蘑菇豆腐汤

第四道：豆瓣酱荸荠

第五道：红烧芦笋，配竹荪炒莲藕

主食：面条和水饺

甜点：热香薄饼和水果雪宝

有趣的是，莫迪并非印度史上第一位素食总理，事实上，该国歷史上的素食总一个十分严格的素食主义者。

甘地不单是印度的圣雄，甚至是人类歷史上的伟人。他所倡导的非暴力抗争，启发了如金恩牧师、翁山苏姬等着名的人权、民主运动领袖。虽然「公民抗命」这个概念早于十九世纪中叶已由美国作家梭罗所提出，但却要到二十世纪初，才由甘地在印度的反殖民和争取独立运动中，身体力行，发扬光大。

甘地透过「盐的长征」（Salt　March），来进行「公民抗命」，反抗英国殖民者在印度垄断盐的供应，让百姓「抵制贵盐」；透过号召同胞抵制英国的纺织及成衣，以及杯葛英国政府和各级机构，来进行「不合作运动」；他透过「打不还手，骂不还口」，以及绝食，来进行「非暴力抗争」。甘地把这些信念和行动，称为Satyagrraha，意即「真理之

力量」。

以绝食为例，未必是甘地发明，但肯定是由他发扬光大以及闻名于世，这是他主张以非暴力来进行抗争的方法之一。甘地一生总共进行十七次绝食来进行抗争，最短那次是一天，最长那次是二十一天，平均长度是八天，最多出现的是七天（共实行过四次）。

甘地常常绝食，那么当他不绝食的时候，饮食习惯又是如何呢？

大家看到他瘦骨嶙峋，时以苦行者的形貌来讲道和抗争，不难想像到为他不是大饮大食之辈。事实上，他在其自传中第一部第十七节〈饮食方法的体验〉（Experiments in Dietetics）中便提到：「人之所以饮食并不是为了享受而是为了生存。」对他来说，饮食只是用来满足生理所需，而不是用来满足味蕾，以及满足口腹之慾的一种享受。因此，他对饮食并没有多大的热情，只维持一个最低度的需求。

甘地甚至连奶水也不想喝，只有在卧病和营养不良时，被医生要求他喝一点羊奶来补充营养和恢復健康，才不得不喝。甘地视奶类为非素食，他认为从道德角度来看，每个人除了自己母亲的乳汁之外，并没有权利夺走其它动物的奶水。更何况，甘地认为来自动物的奶水可能会传播他们身上的疾病，因此并不卫生。

甘地也不吃蛋，因为蛋本来就可以孕育新生命，吃蛋，即使是未经授精者，也是对新生命的扼杀，让本来可能孕育新生命的东西，拿来满足我们的口腹之慾。

因为有太多东西他都不吃，所以饮料对他来说尤其重要，是他补充营养的一大来源，他喜爱喝果汁，但却拒绝喝一切刺激性饮料，包括茶和咖啡，认为不单对健康无益，而且其刺激性更会成为恶念的源头。

甘地喜欢生吃蔬果，不单认为这样可以保存它们的营养，而且认为以火煮食会为食物添加戾气。

甘地也拒绝香料，自传中〈饮食方法的体验〉一节中他便提到，旅

居英国的后期，因为对素食进一步钻研，慢慢连对香料的嗜好也逐渐消失了，以前用开水煮菠菜食用，觉得淡而无味，相反的，现在却觉得津津有味，所以真正让人尝到滋味的是心情，而非舌头。

在同一节自传中，甘地提到在旅居英国期间，听到三种有关荤菜定义的说法。第一种：荤食仅包括飞禽走兽的肉，因此鱼可以吃，蛋和奶当然也可以吃，这算是最宽松的界定；第二种：荤食是指一切动物的肉，如此，便不能吃鱼了，但蛋和奶仍可以吃，这算是折衷；至于第三种：包含最广，不单包括动物的肉，还包括由动物身上衍生出来的东西，包括蛋和奶，都不可以吃，这无疑是十分严苛的界定了。

从以上甘地的饮食习惯可以看到，他接受的是第三种，也是最严格的一种定义。

甘地不吃肉和其它非素食类食物，固然因为他认为那是残忍，他说过：「一个民族的伟大和道德进步，可以由他们对待动物的方法来量度。」但亦因为他认为那会妨碍人的自我心灵净化和精神演进的过程，有碍自我修行。甘地把「精神的贞洁」和「食物的贞洁」相提并论。甘地是一个人尽皆知的「禁慾主义者」，除了性慾之外，也包括食慾。

那么甘地的素食习惯又是从那时开始的呢？当中可谓几经周折。

在甘地年幼的那一个年代，几乎所有印度人都是素食者，除了宗教和修行，以及传统饮食习惯的原因之外，更大的原因是因为贫穷，根本吃不起肉。甘地的素食习惯从年幼便开始，部分源于其父母的要求，部分也源于其故乡的饮食习惯。

但是后来，甘地却遇到了诱惑，他自己称之为「悲剧」的诱惑，这都纪述在其自传中第一部题为〈一个悲剧〉（A Tragedy）及其续编的第六节和第七节中。

甘地童年时的玩伴Sheik Mehtab，以至一些印度人，当时开始主张国民应该改变以素食为主的饮食习惯，争取多吃肉，因为他们认为这样才能抵抗英国人，英国人就是多吃肉，所以体格和气力才会比他们好，

才可以欺凌他们。Mehtab怂恿小甘地吃肉，说可以改善体格，甚至可以令到他不再怕黑。而小甘地又真的看到Mehtab以及自己那个吃肉的亲生哥哥，体格又真的比自己强壮，运动成绩又比自己好，于是幻想，吃肉可使他身体壮健，胆识过人，如果全国一起吃肉，便可驱逐英国人，于是便鼓起勇气放胆一试。

于是两人便像做贼一样去到河边一个偏僻地方，并带去了面包和山羊肉，让小甘地偷尝禁果，但当时那块山羊肉却粗糙得像牛皮一样，简直让他无法下咽，最后他实在受不了，于是便抛下羊肉离开了。小甘地说，那天晚上他很难过，做了一晚恶梦，梦见一只山羊在他肚里苦苦的哀求，让他吓醒。

但他这位损友却没有罢休，这次更所费不赀，招待他到一间上好餐厅，为他准备了很多色香味俱全的荤菜，找来一个好的厨师来煮肉，让小甘地破戒。结果，这种诱惑果然生效，让他不再厌恶，甚至变得喜欢吃肉，在接着的一年之内，到那里吃了五、六次之多。

但同一时间，小甘地却不无罪疚，因为这等于违背了他父母亲要他不吃肉的承诺。于是他对自己说：「吃肉虽然是必要的，在国内进行饮食改革也是必要的，可是欺骗父母，向父母撒谎却比不吃肉更坏。所以当他们还活着的时候，绝不能再吃肉了。等到他们去世后，我就可以自由了。」

素食，是一种选择，也是对母亲的牵繫

到了甘地长大，准备到英国唸法律，但他母亲却担心（这时他父亲已经去世），当儿子到了这个「食肉国度」，就会堕落，抵不住当地风气和诱惑而「破戒」。于是她找来僧侣，要儿子在僧侣面前立誓，从此不吃肉、不饮酒、不碰英国女子，这样她才准许儿子出国到英伦。

当甘地抵达英国，他旋即发现在那里要实行素食所需面对的困难，毕竟那里并非像印度是个素食国度。他的房东老太太应允可以包食宿，但问题是除了面包之外，她煮的蔬菜都淡而无味，更何况甘地又不能吃

肉，他形容当时自己不得不时时处于飢肠辘辘的状态，但他始终没有再吃肉，因为他认为立誓是一件十分庄严的事。

但除了母亲和誓言这两个因素之外，甘地后来亦在素食这个问题上作了一个信念上的选择。真正让素食成了其坚定信念的，是在他读过由亨利·索特（Henry Salt）所着的《为素食请命》（A Plea for Vegetarianism）一书之后。他在其自传第一部第十四节〈我的选择〉（My Choice）中，对此有所纪述。

话说他在伦敦可谓「无啖好食」，只能吃些以开水川烫的蔬菜，吃得口中淡出鸟来。有一次他在闲逛的时候，无意间找到一间素食餐馆，于是便进去准备大快朵颐，享用他离开印度之后的第一顿「大餐」。他说这餐吃得称心如意，快乐得实在要感谢上帝对他的眷顾，但原来更大的眷顾还在口头。

在进入餐厅等候食物上桌时，他买了餐馆里陈列的其中一本书，那就是《为素食请命》这一本。结果一读便沉迷其中，书中讨论了大量有关素食的道德原因，以及吃肉所种下的暴力种子等等，更让甘地从此对素食的决心变得更加坚定。最初是不想让双亲伤心，但如今，素食已经成了他的「选择」。正如甘地自己说，以前不吃肉，是因为要履行誓言，但从今以后不吃肉，是因为他把素食，看成是自已的使命。

当甘地学成之后返回印度，他才知道母亲原来已经去世了，因此，素食习惯更成了他与母亲一种永恆的维繫，以及思念。但这已经是后话。

甘地最先吃肉，是为了改善体格，有能力向英国人动武，把他们驱逐出印度。但渐渐地，他的想法出现了根本的转变，他在思考以非暴力方式来进行抗争，于是，他与肉食也愈走愈远。反而把时间和心思花在素食与不合作主义的关系上。

（註）本文参考自Gandhi Research Foundation其官方网页上的介绍；以及甘地自传：我对真理的实验《Gandhi An Autobiography:The Story of My Experiments With Truth》。

11　胡志明的厨房与革命

老子曾说过：「治大国，若烹小鲜。」但真正把厨艺与治国集于一身的，却是越南开国元勋胡志明。

提起越南开国元勋胡志明，很多人都会想起，一个叼着根香菸、担起锄头、粗线条的草根农民革命领袖。但不说大家可能不知道，胡志明年青时，其实是曾经出洋学艺，跟随鼎鼎大名的艾斯科菲耶（Georges Auguste Escoffier），学过煮法国菜。但最后却放下了锅铲，拿起了火枪，转而走去打天下。

究竟艾斯科菲耶是甚么人？原来此人大有来头，他是现代派法国菜的创始人，法式料理的传奇和宗师级人物，甚至被形容为「王者的厨师，厨师中的王者」（The Chef of Kings and The King of Chefs）。除了各种创新烹调祕方之外，更重要的是，他为法式厨房奠定了很多制度的基础。

例如，艾斯科菲耶在「套餐」以外，提供了所谓「a'la carte menu」，亦即是今天流行，称之为「单点」。

艾斯科菲耶的另一革新，就是在法式厨房里建立了如军队般的制度（brigade de cuisine），每个部门由一位主管（chef de partie）领军。究竟这是怎么回事呢？庄祖宜在《厨房里的人类学家》一书中有所解释。

她说法式厨房里的人员真的很多，而且分工很精细，情况就真的如「部队」一样，包括：冷厨、蔬菜台、鱼台、肉台、酱台、屠宰台、点心台。

每一张工作台由一群分为三等级的学徒（commis）所组成，学徒们听命于各台的领班，也就是前面提过的主管，再往上还有助理副大厨（junior sous chef）、副大厨（sous chef）、行政副总厨（executive sous chef）、以及行政总厨（executive chef）。

是不是真的组织严密得就像一支「部队」（brigade）呢？

深得这位厨神真传的越共领袖胡志明，行军、调兵、遣将如神，是否就是因为他把这套厨房里的学问，搬到军队和战场中去呢？

大家或许会问，为何堂堂一代厨神，当年竟会看得起一个来自亚洲的黄毛小子，对他青眼有加，甚至收为入室弟子呢？

话说，这个越南小子，每当宴会完毕收拾碗碟时，不会像其他侍应般，贪图方便，把东西通通丢掉，反而会用心去挑，把一些客人没有怎样碰过仍算干净的剩菜，送回厨房中去。

有一天，厨神终于忍不住问他原因，胡志明答说食物那样好，他不想浪费。结果，换来了厨神欢心，便开始向他传授自己的一身厨艺，最初是蛋糕、甜点的祕方，胡志明学得一丝不苟，进步神速，厨神越加喜欢，后来更把酱汁的调味心得倾囊相授。大家都知道，酱汁是法式料理的灵魂，传授酱汁，可想而知，厨神真的把他当作入室弟子了。

放下锅铲打天下

但厨房对于胡志明而言却太小了，外面的天地要大得多，结果他放下了锅铲，拿起了火枪，转而走去打天下，领导越南独立和统一，最后创下不世功业。

很多年后，胡志明当了国家领导人，那么他的饮食习惯又是怎样的呢？

有一次，我在河内机场等候飞机，穷极无聊，结果买了《胡伯伯日常生活的故事》这本书，书里纪述了胡志明衣、食、住、行的许多小故事。

原来，胡志明没有把当年作为厨师练就的一副刁钻口胃带进主席府。他要求每餐的标准是「三菜一汤」，「三菜」包括「两咸一淡」，第一道咸菜通常是猪肉、鸡肉或红烧鱼（他最喜欢吃的是笋壳鱼）；第二道咸菜通常是鱼露、柠檬汁和辣椒凉拌小茄子；淡的那道菜则是瓜、

菜、豆类；汤则常常由菜、酸菜、鱼或猪肉煮成。饭后他爱吃一根香蕉，或一个柳橙，或几颗小枣。一日三餐之间，也会浅尝一些点心，但通常只是一杯牛奶。

有一次胡志明向身旁的人说，他不是不会品味美食，但当国家仍是战乱连连，百废待兴时，他又怎忍心对吃喝那么讲究呢！看来，「三岁定八十」，当年那个黄毛侍应知悭识俭的脾性，仍是保留在这位位高权重的开国元勋身上。只可惜，一身厨神绝技，却再无用武之地，如此这般糟蹋掉。

不过也有人说，当年越共之所以没有如中共般大搞文化大革命，把法国殖民地的文化精髓连根拔起，实在多亏这段师生奇缘，让这位主席知道甚么是真真正正的好东西，晓得珍而重之。

所以当我在大勒，那间曾经是法国「印度支那」总部御用渡假圣地，今天改建为Sfitel Dalat Palace的官殿式建筑，内里那间Le Rabelais餐厅享用八道菜的法国大餐时，我或许应该多谢厨神艾斯科菲耶，曾经调教出这样的一位弟子，不单让法式面包和咖啡，可以保留为越南国食，也没有惹来红卫兵，把这些殖民地建筑、美食、以及文化传承，通通毁掉。

冷厨（garde manager）：分管沙拉与冷盘

蔬菜台（entremetier）：分管蔬果、淀粉、奶和蛋

鱼台（poissonnier）：分管鱼类海鲜

肉台（viandier）：分管肉类，煎、烤、烤各有专门人员

酱台（saucier）：分管制作几十种酱汁

屠宰台（boucher）：能把整只牛、羊支解为法式烹调所需的标准部位

点心台（patissier）：分管精美甜点。

12　艾森豪的「电视餐」

艾森豪出身军旅，二次大战期间，获罗斯福任命为盟军欧洲战区最高统帅，率领盟军反攻欧洲，策划诺曼第登陆，最后战胜德国，成了家传户晓的二战英雄。

原本战后他想退休安享晚年，没有太大的意愿竞选、操劳，最后，经不起在野已经二十年（当中四届输了给罗斯福），发誓不容再失的共和党，废尽喉舌地再三游说，才勉为其难地出山，代表共和党竞选总统。当选总统时已经六十二岁，是美国史上第三年纪大的当选者，仅次于六十九岁的雷根及六十八岁的哈里森。

因年事已高，精神体力大不如前，再加上他已经家传户晓，不需要再大干一场，来扬名立万，最重要，反而是珍惜羽毛，不让其二战英名受损，所以他的主要施政方针是无为而治，让饱受战争折腾的国民休养生息。他更尽量想找人分担重担，于是设立了白宫幕僚长（Chief of Staff）一职，找了亚当斯（Sherman Adams）出任，并百分之百的信任和授权，自己反而退居幕后。于是亚当斯成了「一人之下，万人之上」，白宫史上着名的权臣。当时华府便流传两个笑话，第一个是：「万一艾森豪死了，尼克森（副总统）当了总统，那怎么办？」但另一个说法更绝：「万一亚当斯死了，艾森豪当了总统，那怎么办？」

在日常工作和生活安排上，繁文缛节，艾森豪可免则免，官方宴客场合能减就减，晚上六时之后便下班回房休息。

五十年代是电视刚刚兴起的年代，他与太太旋即迷上这个神奇的光影盒子，晚上总爱乖乖留在电视机前看着节目，甚至为了看电视，连吃饭也简单打发，坐在沙发，对着电视，膝上放着一个托盘，上面盛些简单食物，边吃边看，即当时流行的所谓「电视餐」。

这位军旅出身的总统口味绝不讲究，法式等精緻烹调，只严格限于国宴等隆重场合，平常时简单美式家常口味，毕竟五十年代还是国家在恢復元气的年代。当然，这位老总统也有他的喜爱食物，如两吋厚的牛排，以及肉碎蔬菜马铃薯饼（hash），这些十分地道的美国食物，专请

来为宫式场合作菜的大厨，也得在平常日子将就一下，为老总统烧这些粗糙的地道美国菜。而偶尔在门廊外搞个BBQ烧烤聚会，也是他的最爱。

艾森豪也喜爱偶尔下厨，这是他年幼时已经学会的技能，拿手菜是炖牛肉、BBQ，以及宾夕法尼亚高地德语区（Pennsylvania Dutch）的早餐。

美式电视餐经典组合

五十年代，当电视开始兴起，而社会也进入一个大众消费年代，为了方便可以全神贯注对着电视，边吃边看，美国社会开始流行在晚上吃所谓的「电视餐」（TV dinner），那是一个铝盘子，分成一格一格，分盛不同已煮熟的食物，一格是主菜，通常是炸鸡块或烧牛肉；一格是蔬菜，通常是杂豆或胡萝蔔；一格是淀粉类食物，通常是薯饼；一格是加工密饯水果或甜品，就是这样，晚餐所需要的所有食物元素大致齐备。吃前，顶多需要整盘放在烤箱中稍稍加热；食用时，整个盘子捧在手上或放在膝上，不需要用到桌子，方便对着电视；吃完，整个铝盘子干脆丢掉，干手净脚，省下时间，之后又可继续看电视。

这可说是一个标准的「懒人餐」，但当然也是一个「垃圾食物餐」，却也反映了那个年代民众对电视的沉迷。

最初的「电视餐」，由史云生食品公司在一九五三年推出，全名是「TV Brand Frozen Dinner」，史云生更把「TV dinner」拿去註册专利商标，结果这个产品大卖，其它食品公司纷纷效发，「TV dinner」作为名称的专利，到了一九六二年被撤销，从此成了一个泛称，产品卖得火热。到了八十年代，因为美国人开始注重自己的健康，舆论大肆攻击垃圾食物，这种食物才开始式微。

我相信贵为总统，当年艾森豪晚上吃的「电视餐」，一定没有这样「垃圾」，起码是厨师新鲜做出来的，不会是冷藏食物，但这位总统对电视的沉迷，却相信与升斗小民，别无二致。

（註）本文部分取材自蓝道（Barry H.Landau）所着《总统的餐桌》（The President’s Table）。

13　杰佛逊、甘迺迪、和尼克森：法国料理与白宫

如果要问哪一位美国总统最爱法式料理，不少人都会想起第三任总统杰佛逊（Thomas Jefferson）。

杰佛逊是《美国独立宣言》的主要起草人，也是美国的开国元勳。他曾在一七八五年至一七八九年间担任美国的法国部长，派驻巴黎，因此与法国可谓渊源深厚。在这四年间，他尝遍法国佳餚，从此爱上了法国菜，并把烹调方法亲自作了笔记，并带回美国。他对那些精緻和烹调方法复杂的法国菜，如清炖肉、红酒炖肉、蔬菜炖肉，奶油蛋糕、舒芙蕾、以及以酱汁和酒煮的料理，尤其感兴趣。他绝不掩饰自己对法国料理的热爱，甚至说：「连肉（法国人）都会煮得比我们松软一些。」他自己更是一位葡萄酒专家。

到了他当上总统后，他更和法籍管家勒梅尔（Etienne Lamaire），一起精心钻研把法国料理引入白宫的日常和宴会菜单当中。因此，可说是法式料理在美国的先驱，也是一位真正的美食鑑赏家。

杰佛逊以博学多才、见多识广见称，除了政治学之外，也精通多门不同学问，被誉为歷任总统当中最聪明和有智慧者。据说，一九六二年，甘迺迪在一个宴请四十九位诺贝尔奖得主的晚宴上，对这群顶尖人物致词时说：「今晚，我觉得白宫聚集了有史以来最多的人类知识和天赋，但或许得撇开当年杰佛逊独自在这里吃饭的时候不算。」

甘乃迺是另一位把法国料理引入白宫的主人，不过却并不是因为他崇拜和要仿傚他的前辈杰佛逊，而是，他那位众所周知、风姿绰约的太太贾桂琳，有着法国血统，所以顺理成章，这对新主人也把法国料理带入白宫。

白宫宴会大改造

贾桂琳是一个社交能手，她把白宫的社交办得多姿多彩，也把饮食方式来个大革新。她在官方接待场合，改以琳瑯满目的鸡尾酒和法式小点心奉客，来代替以往简单的水果酒和三明治；她为国宴和其它官方宴

会场合，引入一张张的圆枱，来取代以往的U形和E形枱；她把宴会菜式的菜餚数精简，以提升食物质素，以及餐后精采的音乐表演，包括跳舞，来款待宾客。

贾桂琳又把白宫厨房改造，恢復至十九世纪时的法式厨师传统，她找来纽约卡莱尔（Carlyle）酒店的法国主厨凡登（Rene　Verdon），坐镇白宫，立志要把白宫的饮食变得精緻和多姿多采。

其实，甘迺迪自己对饮食并非太过热衷，他对政治（以及女人）的兴趣更大，而且也吃得不多，有时晚餐甚至要别人提醒才记得吃。所以白宫厨房的法式大改造，并非为了满足他自己的口福，而是要把白宫的社交，办得更体面，以至华丽，以匹配美国的大国外交，和配合他夫妇在美国社会的社交攻势。

甘迺迪也喜欢喝汤，最爱是新英伦巧达鱼汤、波士顿巧达牡蛎汤，以及法式马铃薯奶油汤。其实三种汤都有些类似，都是厚身的奶油汤，反映出他的口味。

甘乃迺被刺杀后，副总统詹森继任，之后老对手尼克森在选举中胜出。尼克森曾经当过艾森豪的副总统，但他的饮食口味却比起后者要讲究得多，他喜欢白宫里的厨师为他准备精緻的法国菜，更喜欢亲自挑选葡萄酒来搭配。法国酒是他的不二之选，但也偶尔选德国酒来配鱼、加州红酒来配红肉、香槟来配甜品。尼克森最喜欢吃法国的茅屋乳酪，并佐以红桑莓和其它水果。

其实，白宫在甘迺迪、尼克森年代的口味改变，也反映了时代的变迁，那时美国已经从战争復原过来，社会日趋富裕，中产阶级除了传统的美国口味之外，开始追求新的味觉之旅，希望多尝试其它国家的佳餚。就在这时，曾经追随任职于国务院并派驻法国丈夫的女厨神茱莉亚·柴尔德（Julia　Child），把她自己在当地多年来，闲时学习烹饪法国菜的心得，于一九六一年在美国出版了厚达七百二十六页的烹饪书《掌握法式烹饪艺术》（Mastering the Art of French Cooking），该书出版后旋即大受欢迎，让她在一九六三年更登上电视萤光幕，主持着名烹饪节

目〈法国厨师〉（The French Chef），令美国掀起法国菜的热潮，一时人人以吃法国菜为时尚。

（註）本文部分取材自蓝道所着《总统的餐桌》。

14　詹森：粗鄙总统的食相

詹森可能是美国史上最粗鄙的总统，他被讥为德州老粗，因为甘迺迪被刺杀才能从副总统承继总统大位。

他之粗鄙，首先表现在他的言谈，爱在公开场合口不择言，让国民蒙羞。例如，有一次《生活》杂志记者报导他隐匿一千四百万元的财产，他愤而对新闻界抱怨：「那个记者上星期才跟我裸泳，他看到我那话儿，但他没拿尺量，怎么知道它有十四吋长？」

又有一次，他在宴请贵宾时说，华盛顿是一个利益交换的城市，这个城市只有两种人：「一种是操人的，另一种是被人操的。」

除了言谈之外，他的粗鄙也表现在他的行为和待人处事，例如他爱如厕时叫下属在旁，接收他的嘱咐和指令，不顾下属感到难堪；又例如，正如前述，他爱强迫男性幕僚与记者与他在白宫健身房裸泳，说如此裸裎相对，才能显示坦诚。

他常常会对下属提出无理以至侮辱性的要求，例如有一回，在穿上新袜子前，要求一名军方侍从帮他洗脚；另外一回，则要求侍从帮他修剪脚甲。他也惯了在女祕书面前全身赤裸。

他的好色，更是到了下流的地步，但在此不想多谈。

但粗鄙、好色，却并不代表他无所作为，有时，反而不太正人君子之辈，却更擅于政治操作。詹森希望建立一个大社会（the Great Society），解决社会的贫困和种族不平等。因为他懂得与国会包括当中的政客打交道，擅于拉拢，结果他成功通过几项重要的民权、民生法案，立法成绩斐然。

但可惜，在他任内，美国在越战这个泥沼越陷越深，投入越战的美军子弟兵，以及造成的死伤，愈来愈多，国内反战浪潮高涨，但他却苦无华丽脱身越战之法，结果让他越来越意兴阑珊，最后放弃连任。

甘迺迪是美国的面具，詹森才是美国的真面目

这样粗鄙的一位总统，又会有何饮食习惯呢？是否也反映出其性格呢？

詹森喜欢喝非常浓烈的调酒，如威士忌加苏打，烈酒更要占四分之三。侍从的调酒如果稍不如意，他就会把酒杯摔在地上。事实上，詹森还经常喝醉。他的臭脾气更不止于此，他还常常提出无理的要求，例如有一次从德州坐空军一号返回华盛顿的途中，他点了沙士汽水来喝，幕僚们跟着也点了同样的饮料，因此一打沙士旋即报销，等到詹森想再多要一罐时，已无存货，这位总统竟然如此欠缺修养，为了区区一罐汽水而勃然大怒，更命令以后要在机上储备几千罐，但当然没有人认真理他。

他的至爱也是肉汁丰盛的牛排，但却吃得粗鄙，习惯于饮食时随意大声打嗝，更有一次，当一口咬下牛排三明治时，咬到软骨，便吐在手里，然后随手丢开，不料却落在旁人的碗里；又有一次，吃的又是他钟爱的烤牛肉，当看见旁人手里端着一碟时，他一手抢过来，高声吆喊说：「你这个蠢蛋，你吃的肉根本并没有烤熟。」再走过去以粗口责骂服务生，并说倘若再有下次，便把他们送到越南，再次大发雷霆，还把碟子摔在地上。除了牛排之外，其最爱是老家德州的家乡菜，例如烧肋骨、鸡肝、腌渍黑眼豆、没有加豆的辣肉酱等。

法国政治巨人戴高乐总统在出席甘迺迪的丧礼时，曾说过：「甘迺迪是美国的面具，詹森才是美国的真面目。」不知美国人又会如何想？

（註）本文部分取材自彭滂沱所着的《打造美国总统一书》；以及，Kenneth T.Walsh所着的《Air Force One:A History of the Presidents and their Planes》。

15　福特：「老好人」的口胃

福特是美国战后唯一一位没有经过选举洗礼，便侥倖入主白宫的总统，原因是他藉着尼克森因水门案丑闻被迫下台，才以副总统身分顶替。然而就算是副总统，不是都要在大选期间，陪同总统穿州过省竞选吗？问题是，尼克森原本那位选举搭档，原来另有其人，那是安格纽（Spiro　Agnew），但后来因为金钱丑闻下台，才由福特代替，因此他入主白宫时根本没有经总统选举洗礼。

当他走马上任总统时，其幕僚哈特曼（Bob　Hartmann）向他说：「你将会是一位『伟大』的总统（great　president）。」怎料，福特却回应说：「那我可不知道，但我却真的想做一个『好』的总统（good president）。」

有人形容，福特是「美国近代史里，能力最被低估的一位总统」。福特在任期间，事事躬亲，勤于政务，但却一直得不到同胞的谅解和欣赏，被视为一个庸碌无能的「阿呆」式总统。有民主党议员说：「他可能不会动脑筋，只懂辛勤工作。」

一个主要原因，就是他「未战先败」，他甚至可说是战后这方面表现最差的一位总统，到后来即使他表现明显转好，尤其是经济与外交上最后一年成就特出，但却为时已晚，他永远跳不出最初几个月为自己掘下的坑洞：他在公众全无心理准备的情况下特赦尼克森，给人狼狈为奸的感觉；他那前后矛盾，搞得一团糟的「打击通膨」计划；以及表演得一塌煳涂的黄金时段电视演说等，都为他塑造了一个朋比为奸以及庸碌无能的形象。

再加上他其貌不扬，不善辞令且笨手笨脚。传媒对他往往恶意丑化，有一次，福特访问日本，当走下空军一号时，脚步一个踉跄差点跌倒，这个画面就被人一再播放，甚至有电视台在一节新闻中竟播了十二次！

美国近代能力最被低估的一位总统

然而随着时间过去，福特反而遭后世愈来愈多人认同，传记作家埃德蒙·莫利斯（Edmund Morris）更把他形容为：「美国近代能力最被低估的一位总统。」特别是福特作为一个政治领袖的操守和品格，在今天尔虞我诈的政治圈，尤其弥足珍贵。

《美国总统的七门课》（Eyewitness to Power）一书的作者大卫·葛根（David Gergen），曾经把福特形容为「正人君子」（A Man of Character）。而两位研究美国歷任总统心理、性格和领袖特徵的学者鲁本泽（Steven J.Rubenzer）及法辛保尔（Thomas R.Faschingbauer），亦曾经把福特及艾森豪归入同一类，称作「一个好人」（Good Guy）。

福特心地的确很好。例如，当南越沦陷，共军入城时，美国国会却拒绝伸出援手。但福特却冒险派出「雷霆救兵」，把五万个曾经帮忙过美国的越南人救出，收容他们到美国。对于美国本土政治来说，这几乎是自杀行为，但他却择善固执。即使到了今天，那个危城告急，直升机在最后一刻从美国大使馆徐徐升起的画面，仍然教人印象难忘。

那么，这位「老好人」的饮食口味又如何呢？

毫不意外，福特的口味简单又健康，早餐通常是鲜榨柳橙汁、一片水果如蜜瓜、一或两个英式松饼，以及热茶，松饼涂上人造牛油和果酱，这样便已经是一顿早餐了。福特夫人唯一会向厨房要求的，就是每天以她的配方为第一家庭新鲜烘焙面包。週日的早餐会特别一点，吃的是福特的最爱，那是金黄格子松饼，配以草莓和酸奶油，又或者德国苹果煎饼。

福特两夫妇也爱喝汤，午餐大多十分简单，以汤配面包。

晚餐则会丰富一点，会有沙拉，福特夫妇的最爱，就是一种以波士顿生菜、红洋葱片，再配以以油、醋、芥末酱、蒜等调制的法式沙拉酱汁。主菜则很多元化，福特的口味很开放，例如：他既喜欢一些受到德国料理影响的中西部菜式，例如红酒炖猪肉、排骨配酸菜、各种捲心菜食谱；到了週日，他也会喜欢吃英式週日烤肉；他也爱吃义大利面、义大利饺子与千层面，事实上，他在当上总统那一晚，便是以此为晚餐；

他也会偶尔想吃一下中式炒杂碎，以至砂锅菜。偶尔，福特亦会要求甜品，如雪糕配水果，最爱则是草莓和柠檬布丁。

福特任内美国经济低迷，为了以身作则力行节约，这位总统在平常吃饭时把前菜减去，宴会只奉以美国本地酒，以及当糖价贵得离谱时，他甚至把糖罐从餐枱上拿走，能省就省，这就是这位老好人的作风。

（註）本文部分取材自亨利·哈勒（Henry Haller）所着《白宫家庭食谱》（The White House Family Cookbook）；以及蓝道所着《总统的餐桌》。

16　卡达的花生农夫本色

面对一个臭名昭彰、在国会弹劾下被迫辞职下台的尼克森所遗留下的烂摊子，卡达轻易击败福特而替民主党重夺政权，且国会也以民主党议员为多数，实现难能可贵的「府会共治」，所以原先可谓形势大好。大家对卡达期望甚殷，他也誓言要为华府重新注入一股清新、廉洁、改革、进步的空气。但结果，一位雄心万丈的廉洁改革者，最后却成了战后美国痛苦指数（失业率与通胀率两者加起来）最高的一位总统，任内几乎一事无成，四年后被选民狠狠赶了下台。

这也难怪，卡达以政治道德（或洁癖）作为号召，对「华府集团」，包括官僚、政客、议员和利益集团等，厌恶之情溢于言表，企图以传教士式的道德标准和情操，大刀阔斧，改造华府。但是，凡事一意孤行、自命清高的结果，却不是政通人和，反而是四面楚歌。

卡达的作风往往几乎不近人情，拒人于千里之外，甚至包括他必须谋取合作的国会议员，纵然来自同一个政党，但府会关系却愈来愈紧张，结果，为卡达一直轻慢的同党国会议员，反而乐见他的政策法案在国会内为共和党所阻挠。结果，在党叛亲离的情况下，卡达任内落得一事无成。再加上任内经济低迷，失业和通胀高涨，民众生计艰难，雪上加霜的是，发生伊朗美国大使馆人员被当地激进份子胁持的危机，白宫久久束手无策，派往营救的部队甚至机毁人亡，这都令美国人的自尊和颜面荡然无存，卡达自然逃连任失败的命运。

清廉俭朴当然是好，不同流合污也是好，但若太极端，就会落得刚愎自用的下场。毕竟，政治是妥协的艺术。

卡达出身在一个农民家庭，早年投身海军，更曾在潜艇中服役，到五十年代父亲去世，才退役重返故乡，即位于美国南部乔治亚州，承继父业，种植花生，直到后来走上从政之路。

这样背景的一位总统，在伙食甚差的海军服役了十一年，更曾在不见天日的潜艇中服役过，后来又归园田居，当上花生农夫，恐怕大家都可以想像到，他对饮食的要求并不会如何讲究。

事实上，卡达夫妇的口胃真的十分简单，他们偏好南方的菜式，例如炸鸡、炸鱼、酿鹌鹑（这也是另一位爱狩猎的总统艾森豪的钟爱菜式）、烧猪肋骨、乳酪碟、炒杂菜，以及各种用玉米和玉米粉所作的食谱。另外，南方常吃，以火腿骨和猪脚来作汤调味的红腰豆和米饭、以杂豆和花生所作的浓菜汤之类的「灵魂餐」（soul food），亦是第一家庭的日常菜色。此外，卡达对各种茄子菜式和烧维达利亚洋葱（fried Vidalia onions）亦情有独钟。他两夫妇也爱喝汤，尤其是配以三明治或自家制面包。

卡达尤其喜欢钓鱼，一旦有空，他就会到总统渡假别墅「大卫营」附近的一条河去垂钓，而每次都不会空手而回。后来，才被揭发一个小祕密，原来，每次其侍从都会偷偷在他垂钓之前，在河上悄悄先放下上百条鱼，让他不会空手败兴而归。

这位总统的生活和作息习惯，往往亦反映其花生农夫的出身。首先，他并不是克林顿那种「愈夜愈美丽」的「夜猫子」，相反，他早睡早起，甚至让白宫的晚餐时间，也得为这个新主人而提早，即使晚上有娱乐，也得在十一点前结束。他每天的工作日程都很严格和紧凑，早上五点三十分便起床。起床后，他会先喝上一杯柳橙汁，早餐大多数是简单的吐司和水果，到了星期日会丰富一些，他的钟爱菜单会有乡村式烧火腿（配以red-eye gravy这种廉价肉汁）、炒蛋、煎苹果、新鲜烘焙的玉米面包、玉米粉作的奶油粥。

偶尔卡达的早餐也会换一换口味，换成是花生酱格子松饼，不错，是花生酱，看来卡达并不忘本，而且还不止这样，在他当总统之前，白宫官方宴请场合会奉上综合果仁作为点心，但他当选之后，都换上清一色的花生。卡达真不愧花生农夫出身。

而「灵魂餐」是美国南方尤其是黑人的常见食谱，盐分和热量特别高，适合长期在户外工作流汗特多需要补充热量与盐分的劳动阶层之口胃，但生活在城市的中产阶级一定会嫌味道太咸。但时至今天，这种高淀粉、高脂肪、高盐、高胆固醇、高卡路里的食谱，已经变得不合时宜，被视为不利健康，会引发高血压、心脏病和中风等症候。

（註）本文部分取材自亨利·哈勒所着《白宫家庭食谱》；以及蓝道所着《总统的餐桌》。

灵魂餐

是由一些价格低廉、重口味、甚至往往以「下栏」食材（切剩下不要的材料）如动物内脏、猪蹄、猪皮、猪耳、牛尾、骨头、菜茎、菜头等入馔的食物，并非正面的精神粮食的意思。

17　雷根：当「无甜不欢」遇上「家有恶妻」

一九八一年雷根上台，失业率高达百分之十以上，这是三十年代经济大萧条以来最严重的经济衰退，再加上伊朗美国大使馆人质危机，让美国的国际形象一落千丈，面对这样的烂摊子，如何感召百姓与政府以及国家共渡时艰，以及激发他们的信心，便成了其巨大挑战。

雷根的领导风格就是：乐观、积极、擅于与民众沟通、爱国主义澎湃。他是美国史上唯一一位演员出身的总统。在镜头前的雷根，永远带着招牌的灿烂、开朗笑容，神采飞扬，充满自信，他能够向公众以及自己的执政团队散发一种乐观情绪。他努力承传那一个由罗斯福、到甘乃迺一直流传下来的传统，就是领袖必须激发民众对未来的信心，只有当领袖自己由衷的相信未来时，他的拥护者才会追随他的脚步。他自己便曾说：「我真正想做到的，就是成为一个能够恢復美国人自信心的总统，而名存后世。」他也果真做到了。

当中最经典的一幕，莫过一九八一年，雷根上任总统后不到三个月，便遭遇一名精神有问题男子行刺，向他开枪射击。出事后他奋力支撑，在传媒的镜头下挺起胸膛自行走进医院，纵然子弹距离心脏只有一寸，「情况紧张」。

当太太南西赶到时，为了安慰太太，雷根遂向她说：「亲爱的，我忘了弯身。」（Honey,I forgot to duck.其实这是模仿拳王杰克·登普西（Jack Dempsey）比赛中被击倒，之后向太太说的自我解嘲，难得雷根这时候还想到，证明他真的临危不乱。）

不仅如此，当被推进手术房时，他还谈笑风生地跟医生说：「请告诉我你们都是共和党的。」更妙的是，医生还答说：「总统先生，我们今天都是共和党的！」

从此，很多人（尤其是草根阶层劳动者）对他印象大为改观，因为他现在是一位捱过一颗子弹，还能泰然自若，谈笑风生的总统。一句话：「雷根有种。」

雷根就是如此喜欢说笑，被誉为「伟大的沟通大师」，擅长与民众沟通，为人更加谈笑风生，是美国史上其中一位最受民众爱戴的总统。倘若告诉你，这样的一位民众「甜心」（sweet heart），最喜欢吃甜品，甚至何说是无甜不欢，相信大家并不会感到意外，甚至觉得十分匹配。

成功男人背后的女「主人」

但可惜，这样一位挥洒自如、举重若轻的总统背后，却有一位人所共知的恶妻—南西，让其「甜梦难圆」。

南西并不热衷做好一个贤妻良母的角色，她没有去看儿子在舞蹈团的第一次表演，以及拒绝谈论女儿与人同居的消息，这些行为，都被传媒拿来批评。更糟的是，无论公开或私下，南西都表现得比雷根严厉，并且疑心重重。有记者曾在雷根旁边听到他与太太讲电话，讨论一些政府人事安排，雷根不断在说：「是的，亲爱的。」这位记者从此断定南西是幕后的掌权人。

还有，当雷根还是州长的时候，南西认为官邸不好，一家便搬了出来；她命令所有女性助手不准穿裤子，只许穿裙子；她甚至以占星书上的意见来安排雷根的工作日程；反对她的人往往要被开除。传媒都形容她为「对雷根最有影响力的一股力量」，而她事事幕后操纵的传言，更使其公众形象坏透。这对雷根不无影响，例如《新共和报》便说过雷根是「怕老婆、被操纵、以及丧失理智的」。

那么这位悍妻第一夫人，对白宫内的膳食，又有着怎样的影响呢？

雷根的最爱是一大块牛排，再配以通心粉和乳酪，甜品再来一道巧克力慕丝，但南西却像很多妻子一样，严格看管丈夫的饮食和健康，而且以她的悍妻性格，只会比起普通家庭主妇看管丈夫得更紧。厨师都说，以上的菜单只有当南西不在白宫时，才能偷偷做给雷根吃，倘若被南西发现，他们定会被南西拖去枪毙。

当南西在家时，雷根只会吃鲜虾沙拉，又或者干脆蔬菜沙拉，以及

菜汤这些减肥菜单。雷根可以顺从太太意思吃沙拉，但也有东西他不会妥协，那就是蕃茄，为的是他对此有着童年阴影。话说童年时，有人捉弄他，拿来一大袋番茄，却告知他是苹果，当他拣了最大的一个并一口咬下时，只感到满口怪异和呕心。从此，七十年来，他没有再吃过一口番茄。

事实上，雷根是美国史上最嗜甜的总统之一，他可以用菜单中任何一道菜来换取多一份甜品。在晚宴时，倘若他要发表演说，他最害怕的便是要他在吃甜品的时间演讲，让其甜品可怜的在桌上摊着。他的最爱，包括巧克力慕丝、柠檬批、巧克力饼干，甚至很油的奶油苹果派。只可惜，这位无甜不欢的总统，却家有恶妻，对他健康管得甚严，当南西在旁时，便一定会铁青着脸，要求他一口都不能沾。

前面提到雷根曾受枪击，当他大难不死，留院接受治疗时，为了让他不致太过食之无味，医生也是建议白宫厨房为他准备两款他喜爱的甜品，送过去，让他惊喜一下，而不是其它菜式。这两款甜品，就是以白酒和鲜果做的果冻，以及后来很有名的椰子雪糕。

第一夫人亲手为甜点摆盘？

白宫糕点师傅罗兰德·梅斯尼尔（Roland Mesnier）在回忆录中回忆，南西要求所有甜点在奉客前，都得事先拿来给她试吃过。有一次，她想与朋友聚会时吃红桑莓慕司，于是又要求事先奉上试吃，她并特别要求摆盘要做得好看，不单要红桑莓，更要加入奇异果、凤梨等水果伴碟，让这份甜品看来更五彩缤纷。但当梅斯尼尔奉上成品之后，他看到南西竟然不嫌弄脏手指，亲自下手把那些水果的位置又再碟上调整了一下，来给厨师示范她心目中理想的摆盘！

又有一次，白宫为欢迎义大利首相而筹备一场国宴，南西认为甜品应以新鲜水果而非巧克力作为主题，因为巧克力热量太高了。但梅斯尼尔却知道这位义大利元首是一位巧克力痴，甚至口袋中永远放了几块巧克力，准备随时随地可以拿来解馋。于是，他大着胆子，构思了一款巧克力甜品，并把样本拿到南西面前，并准备向她解释和建议。

不料这位第一夫人看后却脸色大变，勃然大怒，咆哮着说：「我是唯一一个能决定白宫晚宴应该吃些甚么的人！罗兰德！不是你或任何人。如果我说甜品应该有巧克力，那就应该有巧克力；如果我说应该没有，那就应该没有。我希望自己已经说得很清楚。」南西见梅斯尼尔被她的重话吓呆了，于是唯有「补救」说：「请原谅我，我不应该如此对你说话……我知道你的建议是一个好主意，我感到十分抱歉……但是，还是不能有巧克力！」

挑剔，说话不留情面，这都还不止，南西甚至还刻薄，完全不体谅下属。有一次即将接待外宾，梅斯尼尔把准备用来奉客的甜品先拿给总统夫妇试吃，雷根表示满意，但南西则说白宫内的膳食和款待是她份内事，所以请丈夫不要多管闲事。待丈夫不在场之后，她才提出很多要求，这令梅斯尼尔眉头深锁，并说：「夫人，如今只剩下两天，而厨房内只有我一个人（负责甜品）。」

不料，南西却反唇相讥：「罗兰德，你还有两天—以及两夜。」

南西为人就是这样专横、挑剔、不留情面，以至刻薄，令到梅斯尼尔一度十分沮丧，情绪低落，甚至想过应否离职。

直到有一次，南西的工作人员提出，希望梅斯尼尔能悄悄为第一夫人准备一个生日蛋糕，让她惊喜。

后来，这位糕点师傅不单准备好蛋糕，还在蛋糕铺上糖霜的表层，别出心裁的画上这位第一夫人的肖像。结果南西看后大受打动，为对方为此花上的功夫和时间而深深感动，从此两人的关系才逐渐改善。

（註）本文部分取材自蓝道所着《总统的餐桌》，以及白宫糕点师傅罗兰德·梅斯尼尔所着的回忆录《总统的糕点：我在白宫的二十五年》（All the Presidents’Pastries:Twenty-Five Years in the White House）。

18　老布希的「花椰菜风波」

雷根的八年实在太受国民爱戴，结果他的副总统老布希，只要萧规曹除，便能成功当选总统。沿着雷根奠下的外交方针，老布希便在任内结束了长达半世纪的冷战，让东欧共产国家阵营，一一瓦解，包括苏联在内，并让东西德统一。布希更出兵伊拉克，惩罚它侵略科威特以夺取油田，结果一样大获全胜。于是，美国在老布希带领下，可谓节节胜利，全球霸主的地位，隐隐然无人能敌。

但由于着重外交而忽略了内政，任内经济低迷，失业率攀升，人民生活困苦，他又违反了自己坚决不加税的竞选承诺，遭对手克林顿打出一句一矢中的、震撼人心之口号，就是着名的：「蠢材！经济才是关键问题！」（It’s Economy,Stupid!），彻底重挫，栽在个黄毛小子身上，惨遭滑铁卢，最终连任失败。

尽管老布希不是一位十分成功的总统，但他和太太芭芭拉，却是备受公众爱戴的一对总统夫妇，两人不单恩爱，私生活亦甚少惹起争议，而芭芭拉也是最甘于做好一个太太、母亲、祖母本份的第一夫人。

芭芭拉不会如雷根太太南西般喜欢摆佈丈夫，不会如甘迺迪太太贾桂琳般爱出风头如穿花蝴蝶，更不会如克林顿太太希拉蕊般野心勃勃，芭芭拉说她所关心的，只是：「管好家庭，倾听孩子们的心声，如果孩子们的问题很重要，就告诉丈夫。」她从不会惹事生非，也不会游说老布希或其下属些甚么。她低调、沉默寡言。

芭芭拉喜欢阖家团圆坐在一起吃饭，有一次她发现孙女珍娜及芭芭拉没有出现，便问媳妇小布希太太萝拉一个究竟，后者尴尬的说不知道，最后管家才告知，两人叫厨房给她们准备了三明治，并送了去白宫的保龄球馆，芭芭拉听后勃然大怒，从此这成了最后一次的类似事件，没有人胆敢撇下家人，纯粹为了自己寻欢作乐，而不跟家人一起吃饭。

但讽刺的是，芭芭拉能管得住孙儿，却不一定能管得住丈夫的胃口。

老布希食量很大，但却讨厌蔬菜和其它营养师会推荐的食物，反而最爱垃圾食物，如炸猪皮、栗米饼、汉堡、热狗、爆米花、巧克力片。大家没有看错，正是炸猪皮！这是老布希的至爱，有朋友送礼，都会送他炸猪皮。但也有一说，就是他的至爱是爆米花。

布希甚至到一个地步，连吃健康食物如酸乳酪和燕麦皮时，都要加入牛油酥条一起吃。幸好他爱做运动，才能勉强保持得住身型。

贵为一国总统，教坏全国小朋友？

老布希尤其讨厌吃花椰菜，还闹出一次花椰菜风波。话说一天，他忍无可忍，和「空军一号」飞机的服务员说，以后再也不想在菜单中见到花椰菜了，后来这个消息洩漏了给记者知道，还给报章《U.S.News》刊出了如此煽情的标题：「经过八年的忍气吞声后（作者按：布希当了雷根八年的副手），布希终于为自己的饮食品味赢回一仗！」结果惹来一场不大不小的风波，被人批评：「总统实在是『教坏』小朋友，你叫那些为人父母的，以后见到子女吃饭时，不肯吃花椰菜和其它蔬菜，要怎么教导小朋友？」

稍后记者更对此穷追不捨，但布希仍选择强硬回应：「我少时已经十分讨厌花椰菜，但我的母亲却强迫我要把它吃下，到了今天我已经贵为美国总统，我是不会再吃它的了。」结果一些种植花椰菜的农夫，感到气愤难平，发起一场活动，把一整辆货车的花椰菜送到白官，希望总统回心转意。但布希却始终没有妥协，只委託太太芭芭拉到白宫草坪接收，并把这批蔬菜转赠给当地的流浪者之家。可怜的第一夫人拿着一束束花椰菜的模样，便成了大家茶余饭后八卦的照片。幸好这位第一夫人的对答还算得体，她说：「总统当然可以决定怎么做，但美国的小朋友还是吃多些花椰菜比较好。」

结果这个由空军一号掀起的花椰菜风波，成了接下来几天当地政治新闻的主题，更令人尴尬的是，不少民意调查显示，很多美国人不知道布希的政策是甚么，但却受访民众十个有九个知道这位总统不爱吃花椰菜。

老布希无肉不欢，最爱吃牛排，例如二〇〇一年访问香港时，他去光顾的，并不是甚么鲍鱼、鱼翅、海鲜酒家，而是美国高级西餐厅莫尔顿牛排馆（Morton’s of Chicago）的香港分店。这间西餐厅的分店遍佈全球，但特点是装修和陈设都相当统一，让客人即使身在海外，只要到此用餐，都有一种回到家里的熟悉感觉。正如老布希当晚表示，当天很累，所以想到这处熟悉的地方，吃些自己熟悉和喜欢的食物。

（註）本文部分取材自瓦尔什（Kenneth T.Walsh）所着《饲养野兽：白宫与新闻》（Feeding the Beast:The White House versus the Press）；以及白宫糕点师傅罗兰德·梅斯尼尔所着的回忆录《总统的糕点：我在白宫的二十五年》

但是爱吃大块肉，不代表为人粗心大意，这位前总统临走前，特地走到厨房和酒吧，与厨师、调酒师、和招呼过他的工作人员，握手致谢，表现亲民。来到这个「美食天堂」，竟然只钟情家乡牛排，相信原本磨拳擦掌，心想可以一展身手的一众香港大厨，也难免好生失望。

莫尔顿牛排馆的老布希菜单

前菜：生蚝

主菜：二十四盎司的上等腰肉牛排

小菜：鲜芦荀和焗薯

甜品：暖心巧克力饼

＊重点是，绝对不会有花椰菜。

19　克林顿：被太太驯服的「食肉兽」

克林顿被称为美国史上IQ最高的总统之一，他甚至可以把非洲小国的政治，逐个娓娓道来，从政府首脑到内阁部长都记得一清二楚；他能过目不忘，记得多年没有打过的电话号码，又或者背诵出读过的书本章节。即使是那些和他闹翻的前助手，在批评他及其性丑闻时，都不得不承认「他颈项以上确是非常出众」。

克林顿的聪明才智，顺理成章地表现在他的谋略上，曾经当过多位美国总统包括克林顿幕僚的大卫·葛根在其着作《美国总统的七门课》一书内，曾经这样形容过克林顿的战术造诣：「克林顿也是个优秀的战术家。在政坛上，每次选战都有很多不同的参与者，克林顿却能分析他们所处局势，以及每位参选人下一步可能的动作，并经常有精闢的见解。就是根据这些分析，克林顿从而定出对他最有利的谋略。」

亦因如此，克林顿八年内面对一波又一波的严峻政治考验，例如白水门丑闻、桃色丑闻、国会预算大战（情况甚至僵持到联邦政府机构因不获国会拨款而暂时关闭）等，每次都能化险为夷，安然渡过八年任期。

只可惜，政治在他手上，从此由「道」，沦落为「术」；由宏大和长远的愿景，沦落至无时无刻的计算和短线操作；由希望改变世界，沦落至但求自保。这对后来的政圈，影响至深。

克林顿是美国第一个在战后「婴儿潮」出生的总统，因此，在成长过程中，他习染了大量这个经济快速增长和高消费年代年青人的生活习惯，包括饮食，例如唸书时，他最喜欢吃油腻煎炸食物、巧克力脆皮奶油夹心饼（Moon　Pies）和花生酱香蕉片三明治这类重口味、高热量食物。在竞选总统期间，他的年轻竞选团队更以他喜欢光顾麦当劳和Dunkin’Donuts，爱吃这里的汉堡和甜甜圈作为卖点，希望让年轻人觉得他更亲近。

在竞选期间，克林顿的一大卖点是其精明能干的太太希拉蕊，他甚至半开玩笑的向选民说，投他票是「买一送一」（Buy　one,get　one

free）。当选后，这位第一夫人史无前例的被丈夫委以重责，担任医疗改革的大旗手，虽然她的改革最终功败垂成（到了十多年后才由欧巴马继成），但上任之初，因为她的任务，所以这位第一夫人异常重视白宫的健康形象和讯息，白宫室内不单禁菸，而膳食亦进行了彻底的改革，由浓油厚酱的法国烹调手法，改为健康、蔬菜为主、低卡路里、清新的现代美国烹调手法。

白宫内的面包师傅梅斯尼尔脑袋转数便够快，旋即把原先白宫早餐里提供的高热量的油腻法式牛角面包、奶油面包、丹麦甜酥饼，改为没有那么好吃但较健康的贝果。

但白官内却不是每位厨师都如此懂得变通，原有曾被前任第一夫人老布希太太芭芭拉点名称赞道：「皮耶不懂怎样煮得轻爽健康，但他懂得如何烹调美味！」这位白宫主厨，擅长法国菜的皮耶（Pierre Chambrin），旋即发现自己与白宫新主人的要求格格不入。固执的希拉蕊，甚至说过：「在未找到我们满意的厨师之前，我们不打算宴请客人。」结果，白宫在克林顿就任的头十八个月内都没有摆过国宴，直到她找到沙伊布（Walter Scheib）担任新的白宫主厨为止。

这位厨师，懂得以新鲜、包括在白宫内自己种植的蔬菜来入馔，再配以亚洲和拉丁美洲的烹调方式，没有法国菜那么油腻。

沙伊布在其回忆录中提到，第一家庭的日常膳食结构由希拉蕊所决定，主要内容是：低碳水化合物和低脂，尤其是少牛油、乳酪和奶油，另外，也几乎戒绝红肉，就算有，都是羊肉而非牛肉，因为希拉蕊本人较接受羊肉，最后，要求大量蔬果。两位营养师都会对菜单提出建议。

希拉蕊是一个十分严谨和有计划的人，两夫妇每週的菜单，其实早于一个星期前已由她亲自制订和决议，并列印出来，那当然是以低热量、低脂、健康为主，她甚至会在菜单上计算卡路里的总数，以作警惕。午餐通常是沙拉或蔬菜汤，晚餐则除了蔬菜外，有肉和淀粉食物，如烤鲽鱼柳、燻鲑鱼、烤鸡、低脂鸡肉肠、羊排，以及米饭和义大利面点。

但是当希拉蕊出门，尤其是远行，克林顿就会悄悄叫管家向厨房要求提供一些不在菜单上（off the menu）的食物，如牛排和洋葱圈当作晚餐。沙伊布打趣说，他们慢慢习惯了这一套，所以总会留意希拉蕊哪时出门，在那些日子里，他们就会确保厨房内备有足够的牛排、碎牛肉、洋葱、马铃薯、玉米片、辣肉酱等。

白宫糕点师傅梅斯尼尔亦回忆，有一次，那是克林顿夫妇在白宫内为其心腹卡威尔（James Carville）结婚设宴的婚礼派对，结婚大蛋糕有整整三层，分别是香草、巧克力和咖啡（这是希拉蕊所喜爱的）。但当在座宾客都在享用美味的结婚蛋糕时，克林顿却只能如常地吃另一碟为他准备好的蛋糕，那就是一份胡萝蔔蛋糕，没有牛油，更没有巧克力的胡萝蔔蛋糕。

当梅斯尼尔忙碌地切蛋糕，分成一碟又一碟时，他忽然发现克林顿悄悄拿走大大的一块巧克力味蛋糕，梅斯尼尔急忙阻止他，不料克林顿却突然振振有词的说：「我是总统，我想吃甚么就吃甚么。」当梅斯尼尔尝试进一步解释时，他再说：「我知道我在吃巧克力，罗兰德，就是如此，但也只有今天，明天就会不一样。」

看完之前的文章，相信大家都明白，后来的克林顿，基于医生及尤其是希拉蕊的压力，已经少吃垃圾食物和红肉，而多吃海鲜了。

一九九七年，克林顿访问中国后，顺道访港，由董建华太太这位第一夫人定案，由万豪酒店主理「总统套餐」。为免客人一再抱怨，想必董太太也老早打听情报，结果也真的弄了一顿海鲜宴出来，甜品也没有使用牛油和巧克力。

（註）本文部分取材自大卫·葛根所着的《美国总统的七门课》；白宫主厨沙伊布所着的回忆录《白宫主厨》（White House Chef），以及白宫糕点师傅罗兰德·梅斯尼尔所着的回忆录《总统的糕点：我在白宫的二十五年》。

克林顿访港的万豪酒店「总统套餐」

姜葱龙虾球

鹊巢豉汁芦笋带子

焗酿蟹盖

红烧蟹黄翅

福建炒饭

姜汁豆腐花

葡式蛋挞

＊据说，克林顿当日对这顿海鲜宴，十分欣赏，结果吃得一口不剩。香港厨师也算争了一口气吧！

20　雀儿喜的白宫烹饪证书

每个留学生离乡背井，负笈到外地求学，都曾为一日三餐而伤脑筋。

以往在家里三餐都可倚靠母亲，饭来张口，吃完饭后甚至碗碟也不用洗，便可一走了之。一旦到了异乡，没有母亲可倚靠，餐餐到外面吃又实在太花钱，根本负担不起，要吃些好的，不能总是啃干粮、面包、超市微波炉即食食物，唯有自己煮，学会自己照顾自己。

因此很多留学生，都要学会煮几道拿手菜。我记得香港行政长官梁振英在竞选时，便上过有线电视的烹饪节目，说出自己当年留学英国的经歷，当时他当然也没有钱上餐厅，于是也是唯有自己煮。他更在节目中即席示范了自己当年留学时的一道拿手好菜，那就是胡萝蔔西洋芹炆牛肋条，他说当时贪图这道菜方便，一煮就是一大锅，接着一星期，每餐都可以舀一些出来配饭，不用每餐都要大费周章，而且这道菜放得愈久愈入味。

其实类似的红酒烩牛肉，一样是笔者的拿手好菜。我会以干葱、洋葱先把大块的牛肉在锅内爆香，之后倒进煲里，再加入酱油、胡椒、糖、柠檬皮屑来调味，之后放入去皮番茄和红酒来作酱汁，并且加入胡萝蔔一起慢火去炆，到最后便是一煲口味浓郁的红酒烩牛肉。我最爱以那一大窝酱汁来浇饭，或和着义大利面吃，更认为这才是精华所在。这味菜做好之后，可以一吃便是几天，十分方便有效率。

写了几位美国总统，不妨又写写美国第一千金，主角是克林顿夫妇的女儿雀儿喜（Chelsea），有关她为了出外唸书而学习下厨的故事。

白宫主厨沙伊布对这位第一千金，评价可谓颇为正面，说她待人有礼，懂得尊重其它人。

他在回忆录里提及，她时常会找些闺中密友回白宫过夜，彻夜谈心。到了夜间肚饿，她会亲自走到厨房，面带歉意的向他说：「沃尔特，如果不太麻烦的话，你可否为我们弄些东西吃？」沙伊布说当然可

以，这是他的职责，并问她需要吃些甚么。这时雀儿喜露出可爱的一面，说她们其实并不太饿，有些酸乳酪、水果便可以，如果有烟熏鲑鱼当然就更好，但倘若再加班乃迪蛋便实在太美妙了……沙伊布不禁露出会心微笑。

在第一家庭一家人中，雀儿喜是最愿意花时间留在白宫厨房的一个，她对烹饪显得好奇。她更爱与闺中密友一起烘焙饼干，每次沙伊布都为她准备好材料，以及写下做法和祕方。

第一千金的白宫素食烹饪课

当雀儿喜十七岁时，有一天，希拉蕊特地走进厨房，跟沙伊布说：「雀儿喜将在秋季进入史丹福大学，但她不懂得烹饪，而我们又不想她每餐都叫外卖，或者进餐厅，我们想她能为自己做饭，你介不介意教教她呢？」

沙伊布说自己对这位第一千金一向印象不错，尤其觉得她学会自己照顾自己是一件好事，所以觉得义不容辞。但问题是这也有一定难度，因为这时雀儿喜已经成了一个百分百的素食主义者，比其母亲要吃得更加健康。而素食并不是这位厨师的专长，于是他得回去补一补课，找些书籍和食谱钻研一下。他还从印度、日本、东南亚的料理中吸收灵感和技巧。

在七月中，开学前一个多月，烹饪课程开始了，雀儿喜找来一位姊妹一起上课，一个星期两至三堂课，每堂由下午一点至四点，或两点至五点。她们由最基础的步骤开始，像如何使用刀子，到如何採买食材，尤其是蔬果，以及如何判别新鲜度，再到如何用豆腐和大豆食品来取代肉类。之后，沙伊布又教她们刀法，切片、切粒、切条，再教如何起锅，到如何调味等等。

最初他教的是如何做汤和做沙拉，后来，除了这两类之外，雀儿喜还学会做更复杂的菜式，例如蔬菜义大利薄饼，如果雀儿喜当日做的菜还不错的话，他们会把菜留到晚上，作为第一家庭的晚餐。她还会像侍

应般，向克林顿夫妇喊出这道菜式的名称，以及介绍这道菜式。

　　最后，当雀儿喜要出发前往加州开学时，他们为她举办了一个毕业仪式，向她颁发了一张「白宫烹饪课程」的证书，还让她穿上厨师服，带上厨师帽，正正式式的拍照留念。

（註）本文取材自白宫主厨沙伊布所着的回忆录《白宫主厨》。

21　小布希：不用急，但最紧要快

小布希以智商平平见称（这是比较厚道的说法），读大学时只晓得搞party（对不起，是舞会，不是政党！），后来浪子回头，踏上家族为他铺排的从政之路，先当父亲老布希的助手，后来亲自披甲上阵，最后在一片争议声中，险胜克林顿的副手高尔，入主白宫，为当年连任失败，被克林顿击败的父亲，报了一箭之仇。

来自德州的小布希，被称为「牛仔总统」，世界观非黑即白，正邪誓不两立，更是一个强硬派。任内发生了「九一一」事件，让他出兵阿富汗，后来又以藏有「强大杀伤力武器」为由，再出兵伊拉克，誓言除去这个「邪恶轴心」（Axis of Evil），可谓穷兵黩武。

但随着伊拉克局势陷于胶着，美军死伤数目不断增加，又找不到巨大杀伤力武器；再加上美国经济持续不振，油价高涨，失业率攀升，不少人起初对小布希谋求连任并不乐观，但他的幕僚却兵行险着，反守为攻，选择道德及伦常议题，例如同性恋婚姻、干细胞研究，以及堕胎问题等作为选举议题，让他成为一个捍卫宗教及道德价值的守护者，结果成功稳住了教徒和保守选票，连任成功。

小布希这位来自德州的「牛仔」，被称誉为最易伺候的一位总统，端上什么菜，他就吃什么，既不挑剔，也不抱怨。

事实上，小布希夫妇以及克林顿夫妇，这两对总统夫妇，除了白宫膳食都是由第一夫人决定这一点之外，口味和要求可谓南辕北辙。

英雄无用武之地

首先，小布希夫妇吃东西并不讲究，他们并不是克林顿夫妇那种，爱在味觉上不断追求新鲜和满足感的美国新中产阶级，而是老派南方人。所以，在小布希的年代，白宫厨房往往可以长期端上大同小异的菜式，他们都甘之如饴，不像克林顿年代那般，厨房要不断伤脑筋，翻新花样。举个例，有一次厨房端上简单的薄荷青豆汤，得到小布希夫妇两人好评，从此便成了菜单上的台柱。

白宫主厨沙伊布说，希拉蕊视他为味觉上的「老师」，带领她进入一个味觉之旅，不断尝新；相反，布希太太萝拉，则完全无意被人「教化」，她的口胃老早已经定型，亦打算继续依然故我，不会因旁人而改变。

其次，比起克林顿夫妇的新派美国口味，小布希夫妇的口味也更加传统，更加接近美国家常，被称为最喜欢「乡村俱乐部食物」（country club food），即保守、传统、菜式简单和少修饰的食物，与克林顿夫妇那种追求时尚和赏心悦目的菜式，可谓截然不同。布希太太萝拉，最讨厌的就是花巧和卖弄。这就是典型美国南方人的传统、保守作风和视野，更完全反映在他们的饮食之上。

但对于厨房来说，这无疑是一种倒退，让他们变得「英雄无用武之地」，每天的工作由充满挑战，变得缺乏劲道，只需要做一些传统口味的简单食物便可以。

沙伊布甚至说，他常常被叫去做一些蕃茄冻糕和水煮鲑鱼之类的菜式，这都是他离开烹饪学校后差不多从来没有再煮过的ABC菜式，甚至是「史前」菜式，但作为一个专业的厨师，他说他始终会照样努力去做，以求令到「顾客」开心。

小布希的午餐，偶尔会喜欢吃吃汉堡，但更多时候，一份BLT三明治——培根（Bacon）、生菜（Lettuce）和番茄（Tomato）□□便可以，甚至是花生酱蜜糖三明治、烤乳酪三明治都可以，而后者的乳酪甚至可以只是一片卡夫（Kraft）切片乳酪而已。

那么，小布希对其午餐最常吃的BLT，又有何特别要求呢？那倒是有的，但却不算是太难服侍，包括：要把方包烘成吐司、涂上由蛋黄酱和芥末酱调制而成的酱料（就算他吃烤乳酪三明治时，他也喜欢加上类似的酱料），及以Lay’s牌子的薯片作小菜。而为了健康一点，厨师是用烤炉把培根烤脆，而非以平底锅以油把培根煎香。

其实，小布希对吃只有一个要求，那就是要快，他最憎恨等待，所以一旦入座后，便希望食物同一时刻立即端上，不要耽搁他一分一秒。

沙伊布说永远记得，有一次，侍应长沃特斯（Gary　Walters）气急败坏的冲进厨房，说总统和嘉宾已经就座：「快把食物端出去！快把食物端出去！」

沙伊布说：「难道你不想食物弄得好看一些和新鲜热辣？」

这位侍应长没那么好气的说：「不！我只想让食物上桌！」

沙伊布说对方绝对不是开玩笑。

不单要上菜快，小布希自己也吃得一样快，沙伊布计算过，菜由从厨房端出去，到把空盘收回来，通常不会超过十二分钟。

对于小布希来说，吃，不是为了享受，只是填饱肚子而已。

虽然小布希还是有最爱的食物，那就是他老家德州以及墨西哥风味的家乡食品，就像德州烤肉，或者墨西哥玉米捲饼（Burrito）之类。

（註）本文取材自白宫主厨沙伊布所着的回忆录《白宫主厨》。

22　欧巴马的「汉堡外交」

前文提到，最讨厌吃花椰菜的总统，恐怕要算是老布希，那么有没有哪位总统相反，喜欢吃花椰菜的呢？

起码，公开声称自己喜欢吃花椰菜的有一个，那就是欧巴马。

二〇一三年七月九日，当一个小童问欧巴马最喜爱吃甚么食物的时候，这位总统答说是花椰菜。

但原来，欧巴马说自己喜欢吃花椰菜的那个场合，是在白宫举行的一个儿童厨神健康食谱颁奖典礼，这是第一夫人蜜雪儿（Michelle）推动的反肥胖运动的一部分。欧巴马为了哄孩子开心，于是答允回答他们两个问题，而其中一位小朋友，就问了他喜欢吃甚么。

这位第一夫人选择了为美国校园内的「反肥胖」和「健康饮食」运动，担任宣传大使，作为自己的角色定位，所以她一直宣传胡萝蔔等蔬果健康饮食。因此，在这样的一个场合，难道欧巴马还可以清心直说，说自己喜欢吃汉堡，公然拆第一夫人的台吗？试问这时，不答花椰菜、胡萝蔔之类健康蔬菜，还可以答甚么？

事实上，这位总统实在十分懂得恭维自己的夫人。

记得另外一次，那是二〇一四年三月十九日晚间，当时蜜雪儿去访中国，而欧巴马自己则留在国内。在当晚艾伦·狄珍妮（Ellen DeGeneres）主持的脱口秀电视节目中，欧巴马通过Skype影音现身，分享了自己的家庭生活和日常工作，做做亲民表演。

节目一开始，这位女主持打趣告诉观众，自己有个叫蜜雪儿的朋友出城了，委託她问问独自在家的丈夫情况如何。接着她说：「蜜雪儿的丈夫，你在吗？」这时大萤幕上出现了端坐在白宫中的欧巴马，并向观众打了招呼，引起现场观众一阵骚动、惊唿和欢唿。主持人说：「蜜雪儿想知道，你早上有没有叠被子？」欧巴马说：「答案是没有。她远行之后，家里变得有点邋遢，到处是袜子，还有鞋。主持人再问：「那你

今天吃饭了没有？有没有运动？」欧巴马答说：「我运动了，吃得很健康，吃了胡萝蔔，再配薯片。」

欧巴马不忘要提提太太力推的胡萝蔔，实在十分识趣，亦反映，恐怕这是太太一直在督促他吃的健康食物。

所以，欧巴马是否真的十分喜欢吃花椰菜和胡萝蔔，相信大家心里有数。

其实，众所周知，欧巴马最爱的食物其实是汉堡，就算他贵为总统之后，仍旧自行步行到白宫附近的汉堡店，与普通老百姓一样，一起排队买汉堡，并且自掏腰包买单。吃完后，还会在店里的零钱罐放入诸如五美元的小费。他也试过与副总统拜登一同光顾，各有各买；也曾一次买过十多个汉堡，一共两大袋汉堡外卖，为自己的工作人员买午餐。

除了汉堡之外，欧巴马也喜欢热狗和夏威夷式薄饼，他也嗜辣，喜欢辣肉酱，甚至会在家亲自下厨煮辣肉酱，据他女儿透露，这是他在家里唯一会煮的食物。因此，并不意外，欧巴马亦喜欢吃香辣的墨西哥菜。

国民食物再次站上国际政治舞台

七十多年前，美国总统罗斯福，以「热狗外交」，缔结了一段外交奇缘。想不到七十一年后，另一位美国总统欧巴马，又照样来了一次「汉堡外交」，成为国际外交舞台上的一次热烈话题。

话说二〇一一年六月二十四日，欧巴马与到访的俄罗斯总统梅德韦杰夫举行会谈，当天中午，这位美国总统没有在白宫设宴招待贵宾，而是将这位当时的俄罗斯总统拉到外面，不过他们去的并不是甚么豪华酒店、米其林餐厅，吃的也不是甚么山珍海错，而是一家平民小店，一家称作Ray’s Hell的汉堡店。

欧巴马点了一个汉堡，再加上巧达乳酪、洋葱、番茄、莴苣、腌黄瓜，以及一瓶红茶；至于梅德韦杰夫，也是点了一个汉堡，再加上巧达

乳酪、洋葱、蘑菇、墨西哥辣椒，以及一瓶可乐，两人还分享了一份薯条（相当节俭）。两位总统都脱去西装，身着白色衬衣，欧巴马习惯性地捲起袖子，摆出一副大快朵颐的样子；梅德韦杰夫则保持俄式绅士的风度，没有捲起袖子。两人相向而坐，一边啃汉堡，一边借助旁边的翻译谈笑。最后由欧巴马「慷慨」结帐。

虽然据称这是欧巴马十分喜欢的一家餐厅，前年他便和副总统拜登也来过这家汉堡店用餐，也有政治评论说，欧巴马是想借此向对方表达「我并不把你当外人」的意思。法新社的评论，更说欧巴马是要利用这场「汉堡外交」，来表明两国关系已经开始回暖，但不少网民的第一个反应却是：这是否太寒酸了点？是否怠慢了贵客？又甚至，这是否要奚落对方？

让情况更为复杂的是，明眼人都见到，普丁和梅德韦杰夫这对难兄难弟，当时正为下届总统宝座而明争暗斗，难保俄国国内好事之徒，又或者为两人鸣锣开道之辈，不会拿这两位先后以俄罗斯总统身分访美的政治领袖，其在美国所受的礼遇作比较，评论谁的江湖地位够分量，谁才可以压得住场子。

所以，欧巴马的不拘小节，随时会惹来政治上的后遗症，遭人炒作，被五花八门的解读。

上回罗斯福是热狗和啤酒，这回欧巴马则是汉堡和可乐，一位是英皇，另一位是俄罗斯总统，美国人是否实在有点无可救药，让人哭笑不得呢？

23　蜜雪儿的「胡萝蔔狗」

美国人身材的肥胖问题一向十分严重，尤其是黑人及草根阶层，不少家庭因为父母知识有限，也因为受黑人传统饮食方式影响，也因为受制于伙食预算所限，于是只会给孩子准备一些廉价、高脂、高糖、高盐的伙食，包括大量垃圾食品，造成严重肥胖问题。

早于二〇〇五年，英国着名年青型男名厨吉米奥利佛（Jamie Oliver），为了改善当地学童的肥胖情况，亲自为学童设计菜单，摒弃垃圾食物和快餐，引入健康饮食如蔬果等，更发起一场运动，推动校园改善伙食营养品质。他甚至为此主持了一个电视烹饪节目《校园主厨奥利佛》（Jamie's School Dinners），倡导不同的健康食谱。节目获得好口碑和成功，于是后来再延伸出另一电视节目《奥利佛校园再出击》（Jamie's Return to School Dinners），甚至美国版的《奥利佛美国饮食大革命》（Jamie Oliver's Food Revolution）。

这场运动引起了公众关注有关问题，甚至英国的贝理雅政府也不敢怠慢，为此在三年内花上两亿八千万英镑去帮助校园改善晚餐。奥利佛甚至因此被英国公共广播电视台Channel 4，选为二〇〇五年年度最具启发性政治人物，连克林顿访英，都指定要见奥利佛，但却遭他婉拒。奥利佛的风头可说是一时无人能出其右。

美国第一夫人蜜雪儿，可能也受到这个运动启发，在欧巴马当选总统之后，她亦致力在美国校园内推动「反肥胖」和「健康饮食」运动，甚至担任宣传大使。事实上，吉米奥利佛以及蜜雪儿欧巴马，已经成了这场饮食革命中最耀目的双星。

推动真食物革命的第一夫人

蜜雪儿发动了一场称为「Let’s Move!」的运动，立志要在校园内为学童提供健康饮食，并鼓励学童多做运动，让他们远离肥胖，长成一个健康、体重适中的美国公民。

在蜜雪儿倡议之下，不少学校已把校内贩卖机的食品，由薯片和巧

克力等，换成胡萝蔔和苹果，学校的菜单也改得更低脂、低糖、低盐，以及更健康。

当然蜜雪儿不像奥利佛，并非专业厨师，不会上电视主持烹饪节目，每星期示范烹制一道不同的健康菜式，但她却也策动了一个称为「让厨师走进校园」（Chefs Move to Schools）的行动，让近二千名厨师志工到校园教导学童和工作人员如何煮一些简单、方便、健康的食物。

其实，蜜雪儿也有自己的「杀手锏」菜式，那就是方便易煮的「胡萝蔔狗」carrot dog）！她推荐这是理想的校园午餐之选。

所谓「胡萝蔔狗」，就是用来取代「热狗」之选，那就是把夹在面包中的那根肉肠，换成了一根胡萝蔔！为了让味道好一些，再夹入腌酸青瓜片、洋葱末、芹菜末，酱料则是鹰嘴豆泥酱，从中可见，胡萝蔔狗的材料尽是蔬菜。

这是蜜雪儿所力推的「Let’s Move!」运动的一部分，她说：「成长的孩子需要合适的卡路里和营养，才能活得健康。是时候让我们的孩子吃得更健康，美好的未来，需要美好的膳食，而『胡萝蔔狗』就是我们所需要的答案。」

蜜雪儿甚至连搭配「胡萝蔔狗」的饮品都为莘莘学子想好，那就是「胡萝蔔柠檬汁」！天啊！又是胡萝蔔！

首先，以滚水把胡萝蔔煮软，再以搅拌机把它搅拌成泥，再加入柠檬汁、糖和水，再次搅拌，就完成了这款健康饮料。要更健康，可以索性连糖也不加。

但请恕我肤浅和政治不正确，午餐要啃「胡萝蔔狗」，真是想起都想死！

24　铁娘子的减肥菜单

如果要数英国战后影响最深远的是哪一位首相？答案不是邱吉尔，他虽然屡屡在二十世纪最伟大的英国首相之类的民调中领先，而他也在一九五一到五五年再次拜相，但其实当时他的政绩却乏善可陈，他对英国的贡献，主要是于二次大战带领国家民族奋勇抗敌，在国运最风雨飘摇时，让社稷不至于落入纳粹魔掌。换句话说，这不能算进战后那一本帐。

在二〇一〇年里兹大学（University of Leeds）访问一百零六位英国政治和歷史学者的调查中，英国战后的首位首相，工党的艾德礼（Clement Attlee），保守党的铁娘子（Iron Lady）柴契尔夫人便分占第一、二位，而在二〇〇四年同样由里兹大学所做的类似学者调查中，艾德礼同样压过铁娘子，而且更是第一位与第四位的差距。而恰巧这两位风云人物的功过，是要拿来一併讨论才好理解的。

英国战后百废待兴，但选民却在一九四五年的大选放弃了虽是战争英雄，但却嫌刚愎自用的邱吉尔。毕竟在艰苦的战争中，全国上下每一个人都为国家民族做出了无私的奉献，于是在战后重建和休养生息时，讲求的理应是和衷共济，让每一个人都能够分享成果，而工党那一套权利义务并重、同志间互信互爱的伦理，恰巧最能迎合新时代的需求。

在艾德礼的带领下，社会建立了三点的共识，并进行了相关的改革，包括：一、维持稳定以及高水平的就业；二、福利主义国家，例如政府向失业和贫穷人士提供社会救济，以及以政府补贴的全民保险为基础，向全民提供免费医疗照顾；三、混合式经济，在市场经济之上，把大量与国计民生有关的企业国有化，如煤炭、石油、电力、铁路、航空和钢铁。

这三项可谓环环相扣，例如国企提供「铁饭碗」，这是稳定和高水平就业的一大支柱，而除了高税率以外，把大量企业和其盈利国有化，也是提供福利的一大财政来源。

在艾德礼的领导下，社会的贫富悬殊大幅改善，英国迈向一个更为

平等、和谐的社会。这就是艾德礼的影响，也就是所谓的「战后共识」，或称之为「社会民主共识」。此一共识在战后获得两大党广泛认同了近三十载。

但凡事有利必有弊，有始必有终，「战后共识」的巨大代价，三十年后暴露无遗。国营让企业失却效率和竞争力，福利主义让政府负担沉重，工会过分坐大让政府和企业缚手缚脚。这些症候都在一九七八至七九年的所谓「不满之冬」（Winter of Discontent），来个总爆发。为了避免进一步刺激业已十分严重的通膨，执政工党政府不时不得把公营部门的加薪率控制在五%以下，这被工会视为破坏彼此间一直存在的「社会契约」，因而发动大规模罢工作抗议，工党政府因为公营部门发动此起彼落的罢工行动而疲于奔命，晕头转向。罢工引发停电、交通瘫痪、街道上垃圾堆积如山，甚至出现棺材无人下葬、医院减收急症病人等场面，再加上这是十六年来最严寒的一个冬天，不单让这个冬天变得格外凄凉，亦令到经济进一步雪上加霜、奄奄一息。

二十世纪唯一以其名冠上「主义」的首相

时势造英雄，「不满之冬」带来人心思变，柴契尔夫人趁势而起，带领保守党在一九七九年大选胜出。上台后，她紧抱「小政府」的方针，推行国企私有化、减税以刺激投资、让市场主导经济、收紧货币供应、削减社会福利、把公共房屋出售给原先的租户、打击工会势力，悍然结束实行了三十年的「战后共识」。

史家和学者更把其治理哲学称之为「柴契尔主义」，她是二十世纪唯一一个以其名字冠上「主义」的首相，即使是邱吉尔也没有这样的殊荣，显示其治理哲学影响深远，到了之后的首相马卓安、贝理雅、白高敦和卡梅伦，没有一个敢明显反其道而行。二〇〇二年，贝理雅的左右手，执政工党政府重臣彼得·曼德尔森（Peter Mandelson），更毫不忌讳的公然说：「到了今天我们每一个都是柴契尔主义者了。」（We are all Weatcherites now）

十年河东，十年河西，艾德礼和柴契尔夫人就是如此各领风骚，不

单改造了自己的政党，也影响了对手的政党。

当然，战后三十年的共识，一定是盘根错节，根深柢固，因此，铁娘子从政生涯亦可谓烽烟不断，火头处处。早于一九七〇年她担任教育和科学大臣时，便试过因大幅削减教育资助，甚至取消对七岁到十一岁孩子每天免费供应牛奶的津贴，惹来群情激愤，指责她为「牛奶掠夺者」，甚至「反动的野蛮女人」、「虚伪的孤寒鬼」、「食人的魔鬼」等，一个自称为「愤怒大队」的组织扬言要绑架她，以至她家里不得不配置了一队警卫。到了她担任首相后，当然更加变本加厉，例如一九八四年当她要铁腕整顿亏本的煤矿工场时，更惹来旷日持久的煤矿工人大罢工，甚至爆发严重骚动，警方共逮捕了高达一万一千三百人，冲突造成九人丧生，其中三名是未成年的少年。

面对如此强大的反弹，柴契尔夫人毫不妥协，反而表现强悍，一派铁娘子的本色。她说：「如果你想让自己讨喜，面面俱圆，那你将要准备无时无刻作出妥协，最终一事无成。」（If you just set out to be liked,you will be prepared to compromise on anything at anytime,and would achieve nothing.）「我不是一个谋求共识的政治家，而是一个有信仰的政治家。」

她不怕惹起争议，更不别人批评，她说：「我爱争论，我爱辩论，我不期望别人只是坐在这里来同意我，毕竟这并不是他们的工作。」（I am not a consensus politician.I'm a conviction politician.）

柴契尔夫人就是如此强悍、毫不妥协，「铁娘子本色」，不单体现在其政治信仰、所言所行上，甚至体现在其形象上，包括服饰、髪型、声线，甚至其身段。

话说早年，亦即是六十年代当柴契尔夫人刚刚当上国会议员时，她的声音还是十分稚嫩，听起来颇为尖锐，但一段时间后，人们逐渐察觉，她的声音慢慢变得低沉得多。当然，随着年岁渐长，人的声音变得低沉，本也是很自然的趋势，但专家却指出，柴契尔夫人的变化，却明显太快，受过专门训练的斧凿痕迹太明显。她应该是自己也察觉到，这

样的尖锐高音不利她仕途上更上一层楼；相反，低沉、甚至有点沙哑的声音，听来却顺耳、有感染力，以至性感得多，于是传闻她找人作过专门特训。但尽管如此，在一些激动或放松自己的场合，她还是很容易露出马脚，让其尖声自然流露出来，《身体语言的秘密》（The Secret of Body Language）纪录片，便就此作过特别的剖析。

研究指出，女性的声音，是会尤其影响到男性脑中有关感情的部分，因此这也是女性从政时，尤其要注意到的。尖声让人听得不舒服，而且听来傲慢，音调越高，越显得咄咄逼人，有损亲和力，也让人觉得不可靠，这些都不利建立作为领袖所需的形象，甚至让人反感。因此，作为一个领袖，声调要沉稳，不要尖锐；语速更要不徐不疾，切忌如机关枪般连珠炮发。

打造从里到外的钢铁形象

事实上，在好莱屋巨星梅丽史翠普（Meryl Streep）所主演的《铁娘子：坚固柔情》（Iron Lady）一片中，便有如此一幕，两位专家教导柴契尔夫人如何改变形象，好让自己更加看似一位领袖，仕途可以更上一层楼，当中便提到，她一定要改变其声调。除此之外，他们也建议她要放弃自己穿戴的帽子和珍珠项鍊，结果铁娘子选择了在帽子上妥协，但却在珍珠项鍊上继续坚持。片中没有交待原因，实情是因为这珍珠项鍊是她丈夫丹尼斯在一九五三年，当她诞下双胞胎孩子时，送赠给她的，别具纪念价值。

除了声音之外，柴契尔夫人还下了不少功夫在自己的衣着、髪型，以及身段上，悉心为自己打造一身「铁娘子」的形象。

由《金融时报》时装记者罗布·杨（Robb Young）所着的《权威穿着：第一夫人、女性政客与时尚》（Power Dressing:First Ladies,Women Politicians and Fashion）一书，便以这位铁娘子当成个案分析，并说这甚至为往后的女性从政者，建立了一个经典的穿衣样板。

概括来说，铁娘子建立了一种独特的「权威穿着」，「註册商标」包括：大垫肩的西装外套、钟爱蓝色与钢灰色外衣、珍珠项鍊、手袋、襟针、大耳环、高跟鞋以及独特的髮型。

柴契尔夫人爱穿大垫肩的西装外套，让她看起来像穿上一套战士盔甲。时装设计师亚力珊德（Hilary Alexander），在其于二〇〇八年四月十六日发表的一篇文章〈引领权威穿着的女人〉（The woman who pioneered power-dressing）中，甚至把垫肩形容为「力量的肩膀」。文中引述时装设计师亚伯拉罕（Marianne Abrahams）提到，她这位顾客对于自己衣着的缝纫和剪裁，一向甚有主见，例如对垫肩的剪裁便很执着。

捨弃掉帽子，柴契尔夫人取而代之的，是她那「註册商标」，瞩目的鼓胀式髮型。铁娘子把头髮烫得硬绷绷像一顶钢盔，以这个鲜明形象，来显示她的硬朗、顽强、绝不妥协的性格和作风。

除了声调、帽子、穿衣和髮型之外，这位铁娘子为自己建立一个强悍的领袖形象，还在自己的身段上痛下苦工。

英国有所谓《资讯保密法》，政府档在三十年后便可以解密。二〇一〇年一月底，英国政府公开了一批尘封逾三十年的祕密档案，包括柴契尔夫人的私人记事簿，当中揭露一九七九年她即将就任首相时，为了令自己在首相府门外拍照时可以更加纤瘦，更加上镜，于是进行了为期两个星期的「地狱式节食减肥」。

有关的菜单原本夹在她的个人记事簿当中，几乎每餐都吃蛋，一週总共吃掉二十八只蛋作为主食，以及简单肉食、蔬果和咖啡等，据称跟着做，可以减掉二十磅。吃肉的时候可配以威士忌，餐与餐之间不可吃零食，但不可使用这份菜单超过两週。这份「柴契尔夫人的减肥菜单」，有现今所谓「阿特金斯减肥菜单」（Atkins Diet）的影子，同样是以高蛋白、低碳水化合物饮食来减肥。营养学家指出，虽然菜单可有效快速减轻体重，但却会令血糖直线下降，令人感到冰冷、倦怠、虚弱、精神差。

女士为了保持美好身段，往往要付出重大的努力和代价，只是想不到作为领袖也一样。这也难怪，连自己的体重也管理不了的话，又怎能说服国民可以管理一个国家呢？

减肥菜单或许太过没趣，那么铁娘子又是否亲自下厨？有没有甚么拿手好菜呢？

「牧羊人烤派」和「加冕鸡」

根据她的助手和同僚透露，铁娘子是一个工作狂，担任首相期间，每天只能睡上三至四个小时，所以要这样的一位「大忙人」下厨，也未免太过苛求。但柴契尔夫人深爱自己的丈夫，所以纵然忙碌，坚持尽量抽空由自己亲自下厨，为丈夫和自己弄早餐和晚餐。

那么她的拿手好菜又是甚么？答案是「牧羊人焗派」和「加冕鸡」（Shepherd's Pie and Coronation Chicken）。

柴契尔夫人女儿凯洛的前男友，保守党前国会议员艾特肯（Jonathan Aitken），曾经撰写了一本书《英雄们与同代人》（Heroes and Contemporaries），当中有纪述和缅怀他自己与柴契尔家族相处的点滴，当中提到，柴契尔夫人是一个十分好客的人，而且坚持由自己亲自下厨来招嗯客人，而拿手好菜也正是「加冕鸡」。

甚么是「加冕鸡」？听起来像很富丽堂皇，但其实却是很平民化，做法简便快捷。先把鸡肉切丁煮熟，再加香料、调味、淡咖哩粉，以及混入蛋黄酱，便大功告成的一度菜，通常是以沙拉或三明治的方式进食，半个世纪以来，都是三明治店的热门之选。

这道菜之所以叫「加冕鸡」，是因为一九五三年庆祝英女皇加冕的国宴上，特别为此而设的一道菜式，由英国食评家康斯斯普赖（Constance Spry）及厨师萝丝玛莉休谟（Rosemary Hume）两人所共同发明。它的精髓之一，就是咖哩与香料，让人想起印度，因而忆起「日不落国」的美好时光。

此外，两人细心的地方是，这道菜所需要的食材并不难张罗，就算在战后物资依然短缺，还需实行配给制的英国，都不难找到。所以当斯普赖在一九五六年推出她自己的烹饪书《康斯斯普赖食谱》（Constance Spry Cookery Book），把食谱公开后，这道菜立即广受欢迎，从此成了一道英国经典料理。

至于柴契尔夫人的另一道拿手好菜「牧羊人烤派」，是非常传统的英国菜，在盘子放上碎肉蔬菜馅，再在上面铺上一层薯泥，之后拿去焗烤的一种派。既然名字冠上牧羊人，最常见的肉馅当然是羊肉，至于其它蔬菜配搭，则十分随意，手头上有什么材料，红萝蔔、豌豆、洋葱等，都可以用上。

最后，大家可能有所不知的，就是铁娘子原来嗜爱杯中物，那么她又喜欢喝甚么酒呢？

答案是英国的「国酒」威士忌，至爱是Bell’s牌子的苏格兰威士忌。

在二〇〇三年一套有关柴契尔夫人生平的纪录片中，她的前助手克劳馥（Cynthia Crawford）披露，在一九九〇年十一月铁娘子被党友「逼宫」，要她退位让贤，并发现在党内第一轮党魁选举投票，自己仅能以些微少数领先时，铁娘子可谓心灰意冷，之后更喝了一整夜闷酒，最后决定黯然下台。

克劳馥进一步透露，铁娘子曾经告诉她，虽然她丈夫喜欢琴通宁调酒，但她却认为那不是晚上喝酒的好选择，她始终喜欢喝威士忌，并且更向克劳馥说：「亲爱的，你不能在午夜喝琴通宁，你一定要喝威士忌才会有精神。」

《铁娘子：坚固柔情》一片中，也有如此一幕，在宴会中，当侍应要为柴契尔夫人的酒杯倒上入葡萄酒时，立时被她阻止，并说：「不，不用。威士忌，谢谢。」

柴契尔夫人减肥菜单

每日早餐：葡萄柚、一或两只蛋、黑咖啡或清茶

週一　午餐：两只蛋、葡萄柚　晚餐：两只蛋、什锦沙拉、一片吐司、葡萄柚和咖啡

週二　午餐：两只蛋、番茄和咖啡　晚餐：牛排、番茄、青瓜、生菜、橄榄和咖啡

週三　午餐：两只蛋、菠菜、咖啡　晚餐：两块羊排、芹菜、青瓜、番茄、茶

週四　午餐：两只蛋、菠菜、咖啡　晚餐：两只蛋、茅屋乳酪、一片吐司、椰菜

週五　午餐：两只蛋、菠菜、咖啡　晚餐：鱼沙拉、吐司、葡萄柚

週六　午餐：水果沙拉　晚餐：牛排、芹菜、青瓜、番茄、咖啡

週日　午餐：鸡、番茄、萝蔔、花椰菜、葡萄柚、咖啡　晚餐：冻鸡肉、番茄、葡萄柚

25　王子的雪糕、薄饼、和茄子

香港商人以脑筋动得快、经营灵活见称，二〇一一年初，当香港为英国威廉王子世纪大婚而闹得全城沸腾时，商家又岂会怠慢，纷纷以此为商机，各出奇招吸引客人。

各大商场在当天纷纷直播婚礼全场过程，当中较有心思者，在商场展览近百件在英国搜罗而来的皇室婚礼纪念品，并准备英式红茶及甜点，款待入场人士，市民可一边享用，一边观看世纪婚礼。

但说到最特别的，莫如其中一个商场，邀请了曾负责照顾威廉王子儿时起居饮食的英国皇室御厨卡洛琳罗宝（Carolyn Robb）来港献技，烹调皇家料理以飨顾客，四道菜，两人份，价钱为港币三千元（折合约台币一万二千元）。

这位女厨师更特别提到，威廉王子从小就喜欢吃巧克力蛋糕，她说：「记得两个王子从小孩子开始就很爱吃这个蛋糕，爱跑进厨房看我烘培。小男生吧，都爱吃巧克力，我偶尔就会做给他们品尝，连就读寄宿学校时，也经常预备给他们做点心。」此蛋糕并非有何特别，不过，王子就是喜欢，所以在自己的结婚大日子，聘请了当地一家糕饼公司McVities，以此为蓝本，制作了一个多层版本的巧克力蛋糕用来款待宾客。

笔者每天上下班都经过这个广场，但看到以上价钱，却没有足够理由说服自己去光顾。相信很多读者亦都一样，不会捨得花上三千元港币吃一餐。但这也不打紧，英国皇室料理其实也是十分寻常的菜式，烹调并不复杂，笔者书柜上还有另一本书《皇家食事》（Eating Royally），那是另一位英国皇室御厨达伦麦格瑞迪（Darren McGrady）所着的书，他后来专职服侍离婚后住在肯辛顿宫（Kensington Palace）的戴安娜皇妃和两位王子的御厨，书中有收录了几十道皇室菜谱，大家大可照样烹调。

书中第三十一页，便也收录了一个虽然类似但不完全相同的蛋糕食谱，是以McVities饼干碎屑作为底层的巧克力蛋糕，爱下厨的读者大可

照办烘培。书中提到这也是英女皇下午茶的最爱，到了每年生日，她又会转换为要求，改以海绵蛋糕作为饼底的巧克力生日蛋糕。这位英国皇室御厨曾被很多皇宫访客询问过该蛋糕的配方，他特别在书中将配方公诸于世。

书中第一二二至一二四页，也收录了一个当年两位王子每个礼拜都要吃一次的钟爱菜式，那就是以剁碎牛肉，混入褐酱（brown sauce，西式浓汤、炖肉酱汁的调味酱汁，在主要成分麦醋中添加水果和香料而成），表面上铺上一层厚厚乳酪薯泥的农场馅饼（cottage pie）的食谱，那也是很寻常的食物。

书中也提到不少两位王子童年时的饮食趣事。

这位御厨说，两位王子的口味就如一般同龄孩童一样，喜爱酿薯皮、薄饼、义大利面、烧鸡等。每隔一段时间，两人就会在肯辛顿宫附近的一家速食厅Sticky Fingers，大吃汉堡与烧肋骨，口味就和大部分的孩童一样。至于保母，则会确保他们有吃到足够的蔬菜，而他们也十分听话。

两人尤爱雪糕，至爱口味是Haagen-Dazs的巧克力脆片（chocolate chip），两人常常藉故流连到厨房，再彬彬有礼的讨雪糕吃。威廉王子习惯坐在厨房的窗沿前，捧着雪糕杯，一匙一匙的吃，再小心翼翼的「把风」，留意负责看管自己的保母是否走近。

王子只能在与母亲戴妃同住的肯辛顿宫，才能如此无拘无束的吃雪糕，若是换到了白金汉宫探望祖母，又想吃雪糕的话，女皇会先嘱咐随从，再由随从传达给总厨，再转达给饼点厨师，再嘱咐银具房送上银餐具，餐巾房送上餐巾，再把雪糕妥为装饰一番，之后，才由侍从恭恭敬敬的送上，但这样已是十五分钟之后的事了，而且如此劳师动众，难免让人吃雪糕的兴致大打折扣。

王子们与御厨大斗法

这位御厨说，他有责任让肯辛顿宫中各皇室成员的膳食尽量健康，

但偶尔也需要与两位王子斗法。他回忆说，有一个下午，在厨房里看到一张手写字条，上面写着：「达伦，今晚请帮男孩们准备披萨，谢谢你。」上面有着保母的签署，但字体却弯弯曲曲，活像一个八岁孩童的笔迹──哈利王子的杰作。结果，当晚他还是送上烧鸡与蔬菜作为晚餐，而且报以一个暗笑。

翌日，哈利王子又跳绷绷地走进厨房，说准备告诉母亲想以薄饼作为晚餐，这位御厨遂拿出昨天的字条，询问对方自己应否把这个拿给保母看呢？王子把眼睛瞪得大大的，再气急败坏的奔出厨房。但纵然如此，达伦当晚还是带着盈盈笑意的烤了薄饼，他想戴妃是会同意的。

这些王子的童年经歷中，除了有让人莞尔的趣事，也有让人感到窝心的回忆。有一次，两人向达伦提出，希望能放手让他们暗地里为母亲准备晚餐，戴妃的最爱是酿茄子，两人兴高采烈又鸡手鸭脚的煮菜，尽管制成品弄得像一团糨糊，但戴妃见到后还是忍不住掩面惊呼，她一口一口的吃下，面露无比的幸福。这位御厨说，他相信那些茄子一定很好吃，因为当中洋溢了爱。

当日为了要吃雪糕和薄饼而各出奇招的小孩，十多年、二十年后的今天，在举世注目的萤幕前，已经成了气宇轩昂的男子，岁月的流逝，又岂能不让人感慨万千。

26　戴安娜：餐桌上的「人民皇妃」

戴安娜可能是英国史上最备受人民爱戴的皇妃与皇室成员，这除了一张漂亮得不可方物的脸孔之外，还因为她的一颗爱心。婚后，虽然与查理斯王子婚姻生活并不愉快，但她仍致力于公益事务，不单活跃于各类筹款活动，还身体力行，支持国际反地雷组织，关怀爱滋病童，让她深受英国以至世界各地民众爱戴。一九九七年，因被狗仔队追踪，她所乘坐的轿车为了甩开对方而失控撞车，她亦在车祸意外中离世。英国首相贝理雅在悼念演说中，称她为「人民皇妃」（People's Princess），从此这称啲不踁而走。

真正的雍容华贵，不在于矫揉造作，而在于发自内心的亲和。笔者在翻看专职服侍离婚后住在肯辛顿宫的戴安娜皇妃和两位王子的御厨麦格瑞迪所着的《皇家食事》一书，读到些小故事，从中领略到这番道理。

实践病童与皇妃用餐的心愿

话说戴妃喜爱在肯辛顿宫宴请各类型的客人，有一些是名人，但更多是平民百姓，尤其是那些做了好事的好人。有一次她又邀请了一位小男孩午餐，他患上了癌症，而他又写信给戴妃，说心愿是希望能够与一位皇妃午餐，戴妃遂实践他的一个心愿。

那位病童与母亲及姊妹一起到来，小孩心性，且没有甚么大不了，但他的母亲却紧张得面容绷紧，毕竟，眼前是一位皇妃，而且是美丽得令人心悸、鼎鼎大名的戴妃。戴妃嘱咐御厨弄一些威廉及哈利王子爱吃的东西作为午餐，款待小男孩一家人，于是御厨烤了两只鸡，及准备了一些蔬菜。戴妃还体贴入微，在饭厅里小男孩的座椅上，放置了一架玩具车，并为小女孩准备了一个洋娃娃，为母亲准备了一束鲜花，作为礼物。戴妃谈笑风生，尽量让这家人感到自然、放松和舒服。

但始终是小孩心性，吃至一半，小男孩嫌麻烦，索性以手指把鸡腿捡起来，津津有味地啃着。母亲看到，立时面如土色，觉得自己一家在

皇妃面前出尽洋相。若是换到了另外一些皇室贵族，准会报以白眼，但好一位戴妃，不单没有介意，更加善解人意，见状之后心念急转，立时把手上的刀叉放下，并一样以手检起她的鸡块。这时母亲才如释重负，嘭出一口气，露出笑容。

麦格瑞迪说，这就是戴妃，永远的善解人意，永远为别人设想周到。读者看到这段往事后，也会明白到，真正的高贵，不在于矜持和紧守贵族的繁文缛节，而在于发自内心的亲和与善良。

麦格瑞迪说，戴妃对他也十分体贴，当戴妃得知他在热恋时，每逢週五晚上，都会催他早点离开肯辛顿宫，出外跟女友欢渡週末。

那么，这位漂亮的皇妃，平常她又喜欢吃些甚么呢？毫不让人意外，为了保持自己美好的身段，戴妃饮食十分节制，早餐爱吃鲜榨果汁、优格，有时再来点炒嫩蛋，以及传统英式的吐司盖上茄汁豆，总之要「零脂肪」。至于午餐或晚餐，她则会吃义大利面食、新鲜蔬菜、鸡和鱼，饭后甜品则是水果或优格，尤喜欢荔枝。

有一道菜式，戴妃特别喜欢，那就是蕃茄慕司配龙虾，但原本的煮法却也颇为油腻，会用上三种不同的脂肪（酸奶油、浓奶油、蛋黄酱），于是戴妃要厨师为她改良成一个零脂肪的版本。麦格瑞迪说，记得有一次戴妃又以这道菜式奉客，客人是一位美国名嘴，戴妃后来笑着向他说，席间这位名嘴对这道菜赞不绝口，但却惊讶的说，不明白戴妃为何这么喜欢吃这道菜却仍可保持那么苗条？他不知道，自己吃的和戴妃吃的，原来是两个不同版本的蕃茄慕司配龙虾。

那么戴妃又是否会下厨，偶而做菜？

麦格瑞迪说，有一次週末，没有厨师当值，宫里习惯的做法是先让厨师做好一些食物，等到戴妃想吃时，便以微波炉加热。但这个週末，戴妃却想亲自下厨，为她的一位来访的女性朋友准备晚餐，她想简简单单煮些义大利面点，认为这样问题应该不太大。但无论如何，她也得烧一锅滚水把面条先煮熟，不料，她却「鸡手鸭脚」，搞到厨房漏媒气，结果招来了整整一队消防队！麦格瑞迪说週一回来上班，从戴妃口中得

悉情况后，忍不住笑弯了腰。

27　哈维尔：当只有从伯爵茶中才觅得自由

哈维尔（Václav　Havel），捷克着名的作家和思想家，也是在共产政权年代重要的异见份子，主张人人都可以也应该凭良心讲真话。他在一九六八年「布拉格之春」这场捷克民主运动被苏联干预和镇压后，一直遭受政权封杀和迫害，但却没有屈服或妥协，反而公开要求特赦异见人士，之后，更与其他作家与异议人士，发表了在整个东欧民主运动中亦都十分着名的「七七宪章」，要求捷克政府遵守《赫尔辛基宣言》里的人权条款。

哈维尔提出，当时社会里人性的腐败，源于制度本身的衰败，只有释放人权，让人性重新获得彰显，才是社会的出路。结果，哈维尔的铿锵之言，却为自己换来牢狱之灾，一九七七年开始被囚禁。但其作品却因此在国内外更加广为流传，对年青人影响尤甚，启发了后来捷克的「天鹅绒革命」。

在国际社会的压力下，一九八三年，当局以患病为由，容许哈维尔保外就医。出狱后，他继续不断批评时政，亦因而继续多次入狱。到了一九八九年，东欧共产阵营发生巨变，政权一个又一个倒下，捷克亦发生人民自发的「天鹅绒革命」。当捷克共产政权被推翻，实行民主选举下，出狱仅四十二天的哈维尔，被选为捷克总统。

从中可见，监狱和囚禁，是哈维尔政治生涯中十分重要的一部分。就如很多政治领袖和思想家一样，牢狱是考验他们信念和意志力的一所伟大学校，他们本来是社会上最思想飞翔、最嚮往自由的一小群人，拥有最驿动的心灵，但如今却被囚禁在四面狭壁之内。于是，他们不少学会沉淀思想，审视信念、信仰，以至自己。亦因此，他们狱中的笔记、书信，以至传记，后来往往证明是伟大的作品，例如葛兰西（Antonio Gramsci）的《狱中扎记》（Prison Notebooks）、曼德拉的《漫漫自由路》（Long Walk to Freedom），又例如哈维尔的《狱中书》（Letters to Olga）。

哈维尔在狱中写给他太太奥尔嘉（Olga）的一百四十四多封家书，

后来辑录成书，书名索性称作《狱中书》（此书在臺湾民主基金会贊助下出版了中译本）。在这书中，固然有很多关于政治思想、信念、捷克时局、民主运动的反省，但更让我动容的，是哈维尔细述狱中生活的点点滴滴，以及带来的反思。

狱中的生活实在太艰苦了，所以哈维尔最初的家书，不少都与叮嘱太太寄些甚么生活必需品来接济他有关，例如纸张和笔记本、香菸、雪茄、维他命丸、肥皂、牙膏等，食物就如乳酪和果酱。他们这些囚犯可以每个月收一次包裹，另外还可以每两个月收一次水果包裹，于是也叫太太寄水果如柠檬、苹果、梅子等。他说，这些包裹十分重要，在这里，唯有它们能照亮其生活（见第十四篇家书）。

冲泡茶时，才仍能感觉到自己是一个完整的人

在第二十五篇家书中，哈维尔东拉西扯的初次谈到了茶，他说原本一向不太喜欢喝茶，除了当喉咙痛时。但在狱中喝不到咖啡和酒，于是也只能喝茶了，而且渐渐成了必需品。泡一杯热茶，坐下来看书、思考或写信，成了他狱中最快乐的时光。而且他慢慢疯狂爱上伯爵茶（Earl Grey），他本来以为那是英国老太太在下午茶聚会中喝的，只不过是一种加了香料的老姑婆饮品，并且瞧不起它，但如今看法却不同了。伯爵茶成了他狱中唯一的奢侈享受，所以在信中叮嘱太太下次一定要寄给他，而且要寄多些，最好是寄大罐的。

直到第四十八篇家书中，哈维尔进一步详述了茶叶在狱中可以起到的功用，以及给他的心灵抚慰。

首先，茶可以当作药用，有治疗效果，例如头痛、喉咙痛、初期感冒、发冷、呆滞等，都可以有一定帮助；第二，它能暖身；第三，它能提神，当没有咖啡和酒时，茶是唯一含咖啡因的提神剂，让人从萎靡、焦虑、情绪低落、睏倦等等中，重新恢復生气、能量、专注力、头脑灵活，以及对生命的热爱。

但最重要的，还是第四点。

哈维尔说，茶，对他来说已成为自由的一种实质象徵，是他每天能够为自己自主安排的唯一饮食，甚么时候以及要怎样泡茶，还可以由他自己决定。在自由社会中意味着的休闲时光，就像坐在吧枱、餐厅、派对、狂欢以及社会生活中，如今却只能以坐在一杯热茶前的时光，所代替。那仍是一件自己选择的事物，在这之中，领略到自由的意涵。

「也唯有当我在冲泡它时，才仍能感觉到自己是一个完整的人，如同过去一样，有能力照顾自己。」

「我每天都喝茶，而且把茶的冲泡调制，当成是每日一个小小的仪式，尽管是一个小小仪式，但它的功效却很大，可支撑一个人免于崩溃。」

看到这里，读者或许会领略到自由的可贵。本来平素习以为常的小事，对于某些人来说，已经是巨大的幸福。所以，当大家端起一杯热茶时，不妨偶尔亦想想，在中国国内以至世界各地，那些仍被囚禁于黑狱里的政治犯和良心犯，他们的所有罪名，只不过是对自由、民主、公义的渴望而已。

28　曼德拉：餐桌纪录了民运路上的沧桑

饮食作家不一定要教大家如何「食得满意，吃得超值」，他也可以透过食物和文字，来反映一个年代的变迁和轨迹。这方面其中一部比较出色的作品，便与前些时候一度病危的南非政治领袖曼德拉有关，那就是安娜·查比多（Anna Trapido）所着的《为自由而饥饿：曼德拉生活中的食物故事》（Hunger for Freedom:the Story of Food in the Life of Nelson Mandela）。

对于这样一位诺贝尔和平奖得主、人权斗士、政坛风云人物，一生为了民主人权、社会不公、种族隔离而抗争不懈，不替他这些峥嵘岁月着书立说，反而关心他究竟吃些甚么，难免给人印象有点「八卦」，但正如作者所说：「世上已有很多写得很好的曼德拉传记，但它们差不多全部由男性所写，而且都是直截了当的政治传记，它们忽略了个人及感性的一面。」她又说：「透过看看人们吃些甚么和如何烹调，将展示到一个地方的社会、经济和情感真相，因此，何不看看那些改写世界歷史的饮食点滴？」

一九一八年，曼德拉出生于南非一个叫姆维佐（Mvezo）的地方，那里有两款很普及的家乡菜umphokoqo和umngqusho，前者是一种粟米餬，吃时伴以酸奶，后者则是一种由豆类与粟米粒所作的煮杂豆，吃时伴以牛油或其它动物脂肪。终其一生，就算他当上总统后，曼德拉仍是十分钟情这两款口味。但作者说，这两款家乡菜，对曼德拉的影响，远远不止于此。

幼时在其大家庭里，曼德拉每餐都是和一大群人围在一起，分享一大盘粟米餬，又或者煮杂豆。作者说，就是这种进食的方式和习惯，深深影响了童年曼德拉，让他学懂与其它人相处，到长大后，懂得跨越氏族以至种族的鸿沟，与不同背景的人做朋友，而这些友谊，后来更成了曼德拉建立广泛政治联盟的基础。

不单止童年家里的餐桌，深深塑造了曼德拉的个性，学校里的餐桌，更让这位民权斗士首次涉足政治。话说，长大后，他从乡郊走到城

市生活，并考入南非福特海尔大学（Fort Hare University）。一九三九年，该校的辩论队到另一间罗德大学（University of Rhodes）参赛，就是这次难得见见世面的机会，让曼德拉及其同学知道，他们母校饭堂里的食物原来是多么的难吃！为何一间白人大学的学生可以吃得那么好，而他们这间黑人大学的学生却要吃得这么差？他就以此为政纲，打出争取改善学生伙食这张牌，成功当选学生代表，后来更发动了一场杯葛运动，但也为此被驱逐出校。

离开了校园这温室，青年曼德拉辗转飘泊至约翰奈斯堡，生计无依，生活困难，但这都加快让他成熟。他租了一个小康家庭家里的房间，屋主约翰（John Xhoma）待他有如儿子一样，女主人哈莉特（Harriet）每个礼拜日都请他吃午餐，曼德拉回忆，当时他经济拮据，那是他当时每週唯一一次可以吃到的热饭。约翰的家庭週日餐桌的主菜是甚么？就是煮猪头。煮猪头为他盛载了好客、善良和关怀的回忆。

茶杯里的人权小风波

后来，因缘际遇，一九四一年，曼德拉进入一间律师行工作，生活得以改善，更在那里勤工俭学，取得法律学位。但也是在这里，发生了一场「茶杯里的人权小风波」，让他再次体验种族隔离的不公。话说上班第一天，他和另一位黑人同事被公司祕书告知，为他们买了新的茶杯，请他们以后拿这些新茶杯喝茶，其实言下之意，就是他们两个黑人不要与公司里的白人同事共用茶杯，这无疑是一种另类的种族隔离，他的黑人同伴忍不住发作，但曼德拉却选择忍气吞声，说自己并不口渴，息事宁人。往后，曼德拉上班时便带了自己的茶杯来喝茶，以此了事。

但也是在这里，曼德拉认识了他的第一位白人朋友，并也在吃饭时用独特的方式建立了友谊。话说，这位白人朋友叫内特·布雷格曼（Nat Bregman），午餐时他爱带面包，在办公室简单解决。有一次他叫曼德拉抓着面包的一端，跟他往两边扯，面包应声分作两半，之后两人便分享了面包。这位白人朋友用这个独特的方式来表达他对种族歧视的反感和抵制，当他们边嚼着面包时，内特说：「我们刚刚所做的，实践了共产党人分享彼此所有的哲学和理想。」

也有温馨和让人会心微笑的一幕，书中纪述了一九五七年，曼德拉与其第二任妻子温妮（Winnie）第一次约会，大家猜猜看他们吃的是甚么？答案竟然是咖喱！而且从温妮的回忆中看到，她对此并不欣赏。她说：「在此之前我从未吃过咖喱，我得大口大口的喝可乐，因为我感觉自己简直是烧着了！我从未吃过如此辛辣的东西。那简直是一次文化震撼……我得每次吃一口咖喱，便喝一口可乐，接着才能再吃另一口咖哩。当我吃完之后，已经弄得涕泪交横……但他却一匙又一匙吃得津津有味，我实在无法想像竟然有人可以嚥下这样糟糕的食物，那餐吃的是咖哩鸡和咖哩羊肉，而我也第一次吃到那有趣的面包，那就是印度薄饼（rotis）。」虽然温妮说到自己当时狼狈不堪，但有趣的是，在曼德拉眼中，眼前这个吃到涕泪交横的二十二岁少女，却十分有魅力，甚至在当天向她提出求婚。

人生高低潮当中都会出现的咖哩鸡

有趣的是，曼德拉的一生似乎都和咖哩鸡结下不解之缘，在他人生的不同阶段，低潮和高潮，都在餐桌上出现了咖哩鸡。

步入盛年的曼德拉，与拍档如奥利佛（Oliver Tambo）等，以他们的法律专业和知识，来帮助那些受欺压的人，捍卫其权益，并为此终日四出奔波，风尘朴朴，食无定所，再加上当时南非很少餐厅会向黑人开放，所以，他们另一个拍档，白人乔治（George Bizos）回忆说，他们往往会光顾外卖，以报纸盛着的炸鱼薯条作为午餐，并屈身在他们的私家车内开餐，因为，在当时种族隔离的南非，他们连在公园的长櫈上一起吃三明治也是不容许的。为何当时打包外卖的是炸鱼薯条，而不是我们今天吃惯的汉堡？大家要记得南非是英国的前殖民地，英国的饮食习惯，定有植根于当地。

一九五六年，曼德拉和他很多争取结束南非种族隔离的战友同时被捕，并被控以叛国罪，展开漫长的审讯，曼德拉开始踏入人生中最灰暗的岁月，在这时，少数让人告慰的事物，其中之一，就是战友们的太太，抖擞精神，一起合作，为他们这些官非缠身的人，烹调伙食，好让他们能够苦中作乐，得到一点鼓励和安慰。其中一位烹饪之星，就是皮

莱（Thayanayagee Pillay），她的厨艺特别出色，而且性格坚强，就算这段审讯期间，丈夫不幸逝世，她也只是休息了三天，便收拾心情，恢復为大家烹饪。那时，早餐通常是三明治，咖啡或茶，午餐就是爱心热锅，而皮莱的拿手好菜，正就是咖哩鸡！

后来曼德拉被叛有罪，从一九六二年起，被判囚于罗本岛（Robben Island），开始了他长达二十七年的牢狱生涯。这里的伙食，又再次带出黑人遭到歧视的问题。

虽然因为种族隔离，白人是不会囚在罗本岛的监狱里，但却不代表种族歧视在这里并不存在。曼德拉在自传《漫漫自由路》忆述，狱中黑人吃的是F菜单，当中没有面包可吃，早餐只有一碗粟米粥，一茶匙糖，以及一杯没有奶的咖啡，但其它有色人种（如印度人）吃的却是D菜单，当中可以有两茶匙糖。到了晚餐，黑人吃的F菜单仍是粟米粥，再加上一碗淡如开水的清汤，但其它有色人种吃的D菜单，却可以吃上面包和植物牛油。一个星期有四天，F菜单可以吃到六十公克的肉，但D菜单却是一百一十公克。种族歧视和隔离，就是这样在监狱里的饮食上，一样阴霾不散。更何况，前述只是名义上的菜单，现实情况往往要较此糟糕得多，不单食物因贪污舞弊而被扣减，而且质素极为恶劣。当黑人为此作出投诉时，却被狱监奚落，说你们在狱中已经吃得好过家里，还有甚么好投诉！

就是如此，曼德拉人生的三分之一，便在牢狱中渡过，但他却始终没有垂头丧气，一阙不振，反而铸炼了自己一生钢铁般的心志。世人往往好奇，当中有何窍门，可以帮他渡过这样灰暗的日子？

这当然与他坚忍不拔的性格有关，但与曼德拉有多年深厚交情，《时代》杂志执行总编辑，也是曼德拉自传《漫漫自由路》幕后「操刀人」的史丹格（Richard Stengel），却在《曼德拉的礼物：十五堂关于生命、爱与勇气的课》（Mandela’s Way:15 Lessons on Love,and Courage）一书中特别提到，「一块菜田」的重要性。

一块菜田

纵使罗本岛的监狱生涯十分艰苦，狱吏凶恶，劳动粗重，待遇差劣，就在种种困顿之中，曼德拉还是向狱方提出想开辟一块菜田。经过无数次留难，又经过无数次书信往返，曼德拉的申请终于获得批准，虽然只是是一片贫瘠、干燥、又多石砾的狭长小地，宽一公尺，长十一公尺，但曼德拉已经心满意足。这块狭长小地和成排的囚室平行并列，方便狱吏监察，

起先曼德拉徒手开垦，后来才取得一把铲子和一把耙子。他又请亲友寄来种子。当别些囚犯经过一天的粗重劳动，而放松下来休息时，他却继续忙着在菜田中耕作，其它人都笑他这么笨，他却一笑置之。

他种值番茄、洋葱、青椒、和其它蔬菜。在家书里，他常常向家人提到自己的菜园，兴致勃勃的谈及那些蔬菜的模样，彷彿就像在谈自己的孩子一般。当艳红的番茄、雪白的洋葱、碧绿的蔬菜和青椒长成之后，就为原本死气沉沉的监狱，添上难得的生机，收成之后，他便拿来为狱友加餸，后来更给狱吏让他们带回家。

史丹格说，罗本岛上的乐事本来便很少，曼德拉的菜园成了他的私人岛屿，能够帮他把心安静下来。他不时为监狱外的世界而担忧，例如家人的安全，以及民主运动和抗争的将来，而菜园正好转移他的注意力。外面世界有很多东西枯萎破灭，但他的菜园却始终生机盎然，欣欣向荣。其它囚犯提到他在耕作时，非常投入和专心，整个人沉醉其中。就是这样，这个菜园帮助他渡过生命中最灰暗的日子。

事过境迁，很多年后，史丹格说自己去了罗本岛一趟，回来后见到曼德拉，后者第一个问题，并不是问他有否见过他的囚室，也不是劳动的採石场，而是问他：「他们有让你看我的菜园在哪里吗？」

另一方面，为了接济曼德拉，照顾他的健康，他的战友兼代表律师奥马尔（Dullah　Omar）其太太法莉妲（Farida），便常常託丈夫在探监时偷偷带去食物，虽然这些「走私」最初通通失败，但终于有一次成功突破封锁，那是一九七九年，曼德拉感动的说，这是他十五年来见到的第一根香蕉！到了后来，八十年代，曼德拉被转至普斯穆尔

（Pollsmor）囚禁，监视渐告松懈，奥马尔甚至偷运太太法莉妲所做的馅角（samoosas）、薄饼，甚至拿手好菜咖哩鸡进入狱中，接济曼德拉及其它狱中战友。你没有看错，又是咖哩鸡。

获释后的庆贺菜餚

一九九〇年二月十一日，曼德拉终于获释，南非大主教杜图，立即请他到家中作客庆祝，但因为事出有点突然，主教的助手拉维尼娅（Lavinia Crawford-Browne）在想，应该在这歴史性一刻，为这位民族英雄煮些甚么菜呢？她完全没有概念曼德拉喜欢吃些甚么不喜欢吃些甚么，而主教家中的佣人莉莉安（Lillian Ngoboza）亦不知所措，指望她作出决定，结果，她认为最安全的做法，就是煮鸡（笔者按：毕竟把鸡视为饮食禁忌的人比较少），况且，可能会有大量宾客涌至，又碰上那已经是星期日的黄昏，绝大多数店铺已经关门，冷冻鸡块是最容易在便利商店大批买到的食材。莉莉安在这万众欢腾的一刻被委以重责，她要煮出一些好吃的菜式，不让大家失望，结果，她决定做咖哩鸡，因为那是杜图夫人喜爱的菜式，并亲自教过她如何烹调，而她一直把夫人视作母亲，在这乱成一团的一刻，她认为煮咖哩鸡会让自己感觉到夫人就在身边，与她并肩作战，并安抚她那如鹿撞的心情。结果，晚餐就是咖哩鸡、酸奶和酸辣酱伴青菜沙拉，以及饭，甜品是杜图大主教最喜欢的兰姆酒葡萄干雪糕。看，阴差阳错，又一次是咖哩鸡！

正如前文所言，虽然后来贵为一国的总统，珍馐百味可以手到拿来，但曼德拉始终钟情的，却是umphokoqo这种童年口味。曼德拉的孙女南迪（Nandi）说，每次当这道菜出现在晚餐桌上，都会让这位祖父胃口大开，甚至与其它人争吃起来。为这位总统当厨师的Xoliswa Ndoyiya，说这道菜让曼德拉想起母亲，因为这是其拿手好菜。这位厨师回忆，有一次碰上这位总统长程外访，虽然住在国际级大酒店，但却食不下箸，只想吃家乡菜，以一解他相思之苦。Xoliswa闻讯后笑得人仰马翻，但还是煮好粟米餬，把它放在礼物盒，包装成一份精緻生日礼物一样，由要赶赴伦敦的一位工作人员顺道带往。曼德拉的助手更向该工作人员开玩笑说：「如果妳在海关遭扣查和为难的话，妳便立即打电

话给我，我们会找贝理雅（当时的英国首相）交涉。」

安娜所着的这本书《为自由而饥饿：曼德拉生活中的食物故事》，就是如此记载了曼德拉人生不同阶段，食物与其际遇交织而成的一个又一个小故事，读来趣味盎然。

书中更收集了由前面提到的粟米餬、煮杂豆、煮猪头等之食谱，当中包括前述皮莱、奥马尔、莉莉安等人不同的咖哩鸡祕方，让大家可以通过食谱想像那些食物的味道，以及神游当日曼德拉的经歷。

29　李光耀最美好的一顿饭

李光耀被誉为新加坡的国父，他在这块弹丸之地最风雨飘摇之际，一力扛起国家的重担。

「治理新加坡的人，一定要有铁一般的意志，否则就别要沾手！这不是打牌消遣的玩意，这关乎生死存亡。」（Whoever governs Singapore must have that iron in him,or give it up!This is not a game of cards.This is your life and mine.）

他首先带领新加坡脱离英国独立，后与马来亚合併成联邦，之后再被驱逐出联邦，在一块全无天然资源，甚至连食水都没有的弹丸之地，带领国民挣扎求存。在生存和发展为大前提下，他治国可谓用尽一切手段。

「我不想让人以为我是鹰派和鸽派。如果以飞禽来自比，我宁愿选择猫头鹰（笔者按：猫头鹰代表智慧和思考）。」（I do not want to sound like a hawk or a dove.If I have to choose a metaphor from the aviary,I would like to think of the owl.）

对外，他在战后冷战列强之间左右逢源，不结盟，但亦那个也不得罪；他一生反共，却在与台湾保持友好之余，亦与中国大陆共舞，採取「平衡外交」。对内，他抗拒西方民主人权价值，却起用西方资本主义来发展经济，这还不止，他带领新加坡脱离英国独立，却以英文为法定语言，反而轻华语，甚至放下司法尊严和自主，继续以英国枢密院为终审法院，直至一九八九年才结束，这都是为了让外商放心投资当地，振兴当地经济。这种外交、意识形态，以及政策上的实用主义和灵活性，让新加坡不单能够生存，还取得长足的发展，最后甚至进入发达国家之列。

「我不在乎自己是否政治正确，我只在乎自己是否正确。」

（I am not interested in being politically correct.I am interested in being correct.）

虽然崇尚西方经济模式，但李光耀抗拒西方民主人权价值。他聪明的以「亚洲」的独特性来为其反驳作包装。他认为民主并不是普世价值，在新加坡的多元种族和文化背景下，根本行不通。他坦然承认国内种族问题也是自己反对照搬民主的原因之一，于二〇〇五年接受德国《明镜》周刊访问时，他说：「在多种族社会，你不会根据经济和社会利益投票，只会根据种族和宗教投票，假设我在这里运行他们（英国式民主）系统，马来人会投给穆斯林，印度人会投给印度人，华人会投给华人，我会见到国会长期陷入无法解决的冲突，因为华人多数会永远凌驾其他人。」他于一九八八年在美国报业编辑协会的演讲会中，更斩钉截铁的说：「将传媒视为第四权的理论，并不适合新加坡。我们不能让本地传媒扮演像美国传媒的角色，那就是：政府的监察、对抗，和质疑者。」

「我是世界上薪酬最高的总理之一，也可能是第三世界最穷的总理之一。」

（I am one of the best paid and probably one of the poorest of the third world prime ministers.）

李光耀把政府和国家建设得廉洁，他更在回忆录中提到，在一九五九年新加坡第一届政府宣誓就职时，他要求内阁成员一律穿白色恤衫和白色长裤，以彰显新政府在廉洁上的决心。之后，一方面高薪养廉；另一方面也在制度上进行了很多廉政建设，也敢于打大老虎，并大义灭亲，包括他的老战友环境发展部部长黄循文，及国家发展部部长郑章远等。

「我说得出，做得到，随时准备好捍卫自己的言论，至死不悔。」

（I stand,fight,live and die by what I say.）

这位新加坡一代政治强人李光耀固然治国有方，但其家长式治理作风，却一直惹来争议。

例如，他立法禁止学校内售卖汽水，便让惯于自由主义，活在西方

民主社会的人，为之侧目。他这样做固然出于好意，是希望避免学童在发育期间变得肥胖，但却不是人人皆会领情，反觉他连饮料汽水都要管。他特别不喜欢孩子长得肥胖，在《李光耀回忆录》中他也特别提到，他小时没有汉堡和义大利薄饼之类的快餐，也没有不健康食物和特许经营的餐馆，更没有外国的小甜饼，在他记忆中，无论是家里、渔村里，或是后来在学校里，都没有见过肥胖的孩子。

事实上，李光耀曾经在新加坡多次推行健康饮食运动，以至连人民吃香口糖都要管，甚至全面禁绝。他就是如此一位对健康管理要求十分严格的政治领袖，而且也十分自律，结果得享九十一岁高寿。晚年他曾分享养生之道，说只吃清淡食物，如粥、白肉和鱼肉，不吃红肉。

访台最爱的早餐？

李光耀与台湾交往甚密，曾多次访台，并二十四次入住台北圆山大饭店，是下榻圆山最多的外国元首。台湾中央社曾访问过接待李光耀访台的圆山饭店老员工，透露他习惯早上八点吃早餐，最爱永和的无糖豆浆，每次到访，员工定一早为他准备永和豆浆，此外，他亦吃烧饼及油条。

李光耀曾在《李光耀观天下》一书中也提及，早年他爱抽菸和喝啤酒，但后来因为抽菸会在选举期间影响声带，于是索性戒掉。他曾因爱喝啤酒而长出一圈「啤酒肚」，于是以打高尔夫球健身，后来改为跑步、游泳，每天三餐后都会使用跑步机，晚餐前还会去游泳。媒体亦提到，除了运动，李光耀也以喝温开水来养生。事缘有次他赴北京与当时的党总书记赵紫阳会谈时，为了润喉，热茶一杯接一杯的喝，结果会谈间不得不上洗手间。他后来才得知茶会利尿，于是就索性改喝温开水。这种只喝温开水的习惯，让我想起另一位一代军政强人蒋介石。

戒吃辣、戒吃红肉，这都是他晚年才养成的生活习惯，早年则不然。他回忆说，年青时，他喜欢到海边游泳，而海边有一个沙爹小贩，烤的沙爹很好吃，每次他游完泳，都会光顾。不过，到了他后来当上总理后，他已经没有吃沙爹，随着年纪渐长，他已经不能吃太多辛辣的东

西，吃了沙爹更会肚子疼。

李光耀在《回忆录》中亦提到，留学英国剑桥期间，因为战后物资匮乏，就算连战胜国英国都不例外，食物一律只能配给。最初他并不懂得下厨，东西煮得很难吃，甚至把肉块煎到大缩水。后来，他爱把每个星期所配给到的肉，以咖哩煮来吃，还算可口，而与他一起在剑桥唸书的女朋友，即后来的太太柯玉芝，则爱以鸡肉和辣椒粉来炒牛油面条，当作炒粿条来吃，这亦是他觉得可口的菜式。

李光耀在《回忆录》中也提到，他有一位做过轮船船务长，飘洋过海，见过世面，并曾经拿到英国藉，后来经商，生活作风洋化得像个英国绅士的祖父。虽然后来因上世纪二、三十年代全球经济大萧条，因而家道中落，但却依然讲究吃喝，识饮识食。他说童年时与祖父一起用餐，是一种莫大的享受。祖母一身厨艺，例如擅长炸牛排，再伴以刚磨碎的荳蔻，伴着炸成金黄色但却不油腻的薯条一起吃。当时他祖父给他的印象是，一个成功的人，也同时会是一个懂得享受人生的人。

但似乎祖父馋嘴的基因，却没有遗传到李光耀身上，又或者，严苛的政治环境，沉重的政治重担和压力，把这些基因都压抑下去。

虽然李光耀不太讲究吃，但却也有让他念念不忘的美好味道。

在《李光耀：新加坡赖以生存的更道理》一书中，收录了一群《海峡时报》记者与他所作的访谈，当中有一篇他提到：「我记得我们吃过的最美好的一顿饭……」

话说，一九六三年，他在伦敦与马来西亚政府商谈新加坡与马来西亚合併的事宜。起初谈判并不顺利，他说：「……我们中断谈判，决定去泰晤士河边马娄的一家叫『钓客清话』的地方。食物可口，环境优美，人也觉得放松了。」

这顿饭对这次谈判有没有帮助，访谈中并没有提到，但最后谈判终能达成协议，新马正式合併，只可惜，两年后新马却闹翻，新加坡被逐，无奈只能选择及被迫独立，这已是后话。

但李光耀却对这顿饭念念不忘，甚至在四十六年后，他到访英国，也特地到那里去庆祝其八十六岁生日。他深情的说：「过了四十多年，河堰还在，他们保留了周围的建筑物，一切充满英国风情。那里可能是歷史保护区，因此不能随意改建。它是老英国的一部分，尽管里面已经装潢得很现代了，但周围环境依然如旧。我不是怀旧，只是它让我重温我的年轻时光。」

但他也感伤的说：「我的味蕾不同了，所以尝的味道也不一样，我相信那儿食物的水准同以往一样，并没有走下坡。但我的味蕾变迟钝了！」

食物的味道，永远是与你那一刻的心景和感情是分不开的。

最美好的一餐，只有在回忆中才会发现，而且是渗杂了各式各样与食物无关的感情。思念在记忆中沉淀。脑海里的回忆，永远是最美好的东西。

30　翁山苏姬：早餐的忧郁

翁山苏姬是缅甸着名的反对派领袖，她为了与当地军政府抗争，不惜远离自己在英国牛津大学的安乐窝，与丈夫和两个儿子天各一方，也要留在缅甸，领导当地的民主运动，甚至为此被软禁达长达二十多年，也都坚持与军政府周旋到底，并以和平非暴力的方式进行抗争。她甚至因为害怕出国后不能重返国土，被军政府变相放逐，而让缅甸的民主运动失去领导和凝聚力，因而忍痛没有返英，不能见弥留的丈夫之最后一面。

翁山苏姬能够成为众望所归的领袖，除了因为她乃缅甸民族英族翁山将军之女儿外，也因为她魅力非凡。而这份魅力，除了源于其坚忍不拔、不畏强权的性格之外，还来自其亲和力。至于其亲和力，可见诸她所写的《缅甸家书》（Letters from Burma）。

在这些家书中，她从寻常百姓的日常生活遭遇说起，道尽在军政府的高压统治下，缅甸百姓如何生活艰难、缺乏自由，以及活在恐惧当中，从而说出了独裁政权黑暗的一面，让民众更有共鸣。翁山苏姬在信中说的不单止是义正词严大道理，更透过生活中的小故事，例如早餐、饮茶、探访朋友、泼水节等百姓日常生活习惯和遭遇，来说明问题徵结所在，这比起更多的大道理、更多的数字，都更加贴近生活，更加动人。

例如在一篇〈早餐的忧郁〉（Breakfast　Blues）中，她透过生动地描述当地百姓早餐餐桌的转变，来勾划出在军政府统治下，百姓生活艰难的轨迹。

缅甸人的家常早餐

她说，过往缅甸人爱以炒饭作为早餐，这通常是把昨晚晚饭吃剩的菜、肉、虾等剩菜，再加入米饭，在锅中一起炒热，便成为一味热辣辣的炒饭，如果想丰富一点，有时会加入一、两只鸡蛋一起炒，有时则是加入切薄片的中国腊肠，有时则是各种已经蒸熟的豆类，那样就成了十

分美味的一餐。

但到了后来，这样美味的炒饭，慢慢在缅甸的家庭里成了绝响。那是因为生活愈来愈艰难，晚饭已经变得不够吃，遑论吃剩虾、肉，鸡蛋以及中国腊肠这些本来只是十分谦卑的食物，今天寻常百姓已经负担不起，于是，炒饭这样的传统家常美食，也只能在缅甸的饭桌上消失，或者变成只以蔬菜为主的单调食物。

翁山苏姬接着又提到当地的一种不单在早餐，也在三餐中常常会吃的食物—鱼汤（mohinga）。她更形容它为缅甸版的「马赛鱼汤」（bouillabaisse）。当地人常常以这种汤，加入米粉一起吃，那便是十分不错的一餐。她说，一碗热气腾腾的鱼汤，再加上炸蔬菜饼、鱼饼切片、白煮鸡蛋，再配以由切碎芫荽、爆香碎蒜片、鱼露、青柠汁、辣椒来调味，这样的一顿令人垂涎的早餐，实在是令人振奋的一日之始。

翁山苏姬在说过了美味的炒饭和鱼汤之后，才接着在这封家书中，细说缅甸今天变得如何百物腾贵，民众生活艰难。如今已经没有多少缅甸人，能够这么幸福，可以以炒饭和鱼汤来作早餐，又或者因为买不起鱼、虾、肉、鸡蛋、豆类作为配料，而用大把的盐和味精来调味作为代替，让这两味本来美味又有营养的食物，不单变得味道大打折扣，而且更愈来愈不利健康。

她说，今天老百姓只能以稀粥来作早餐，或甚至只能索性咬紧牙关，饿着肚子。

翁山苏姬在家书中，也有一篇提到缅甸人的饮茶习惯。

她说饮茶是缅甸社交生活当中十分重要的一部分，一盅绿茶，斟斟饮饮，日常多少事，都尽付笑谈中。无论是登门拜访，又或者下午小休，以至是饭后聊天，一盅茶都是少不了。

缅甸人爱以瓜子、虾干、烘豆、花生，以及炸蒜片等作为下茶小食。但他们却也愈来愈喜欢喝甜的茶，那就是加入奶和糖的茶，但却不是传统英式的制法，而是由印度移民引入，以茶叶和炼奶放在壶里一起

煮，类似香港的「茶餐厅奶茶」般的浓郁、厚重饮料。他们到茶馆饮茶，不是如中国人，又或者英国人那般，以茶叶的种类（例如龙井、乌龙茶，又或者伯爵茶、英式早餐茶）来点茶，反而是以甜度来点，例如少甜、中甜、多甜。

因为喝茶是如此的普遍，一些俚语也环绕喝茶而衍生，例如「茶钱」这个名词。跟五、六十年代的老香港完全一样，「茶钱」是指用来「疏通」政府部门人员办事的小额行贿，但随着缅甸政府贪污日趋严重，要「疏通」衙门办事，已经再不能用上茶馆饮茶这样的小数目，而是要花上更多更多的数额，所以新的叫法是「倒水」。

能够以升斗小民的饮食，来把政治和社会问题的徵结，如贪污腐败、民生困苦、高压统治，说得清清清楚，这也是翁山苏姬为何如此受普罗百姓爱戴的原因之一吧！

31　教宗的薄饼

前些时候，发生了一宗让人不禁莞尔的新闻，那就是教宗坐车出巡时获热心人特别奉上一个义大利薄饼，让他一解相思。

话说，教宗方济各日理万机，根本没有太多私人空间，当他接受访问，被问及最怀念的是甚么时，他说：「唯一希望，找一天低调出外，在无人认得我时，到薄饼店吃一块义大利薄饼。」

结果，当地拿玻里市一家薄饼店Don Ernesto的店主Enzo Cacialli，在听到教宗这个心愿后，趁教宗二〇一五年三月二十一日到访当地，站在开蓬专车上向民众挥手时，向他送上一个精心特制的「教宗薄饼」，饼面用面团拼出义大利文的「教宗」字样，又用黄色圣女番茄围边象徵梵蒂冈国旗。

教宗也亲民，见到Enzo　Cacialli递上薄饼时，没有惊慌和抗拒，反而用双手接过来，更面露笑容地表示多谢，欣然接受了这份窝心礼物。

到拿玻里时收到薄饼，也属顺理成章，因为拿玻里本来就是义大利薄饼的发源地，早于古罗马年代已经有，但当时只单纯是饼，并没有加上配料，有点就像中国北方的大饼。

有读者可能心里咕噜，这位店主也未免「寒酸」了点吧！毕竟薄饼是呈给教宗，却只有面团、乳酪，和圣女番茄，大家到连锁义大利薄饼店如「必胜客」也丰富一点，火腿、香肠、肉酱、鸡肉、乳酪、凤梨等甚么馅料都有，那会像这个薄饼般「寒酸」？

其实读者有所不知，拿玻里这个薄饼「老祖宗」的薄饼，吃的讲求是原味，材料愈简单愈好，只要面团加上番茄来烤便可以，只要面团发得好，番茄够新鲜，便十分美味，要不，再加上橄榄、罗勒、乳酪也可以，顶多再加火腿，切忌贪多务得。当薄饼从烤炉拿出来，散发着面皮和番茄的朴素香气，吃进嘴里，面皮够热够香脆，番茄酸甜适中，那便已经是人间美味。这种纯朴，就是拿玻里人最为引以为傲的味道。就像一位美人，本来就不用庸脂俗粉来多加修饰，否则，反而只会坏了那份

天生丽质。

制作薄饼的过程，师傅会把一个搓好的面团，又揉又转，变成一张薄饼，看着他表演，就像看中国师傅把面团弄成面条又或者烧饼一样，同样令人目不暇给。

我们现在在连锁薄饼店吃到的，大都是美国化了的义大利薄饼店，特点就是加入各式各样的馅料，琳琅满目，但乱七八糟一大堆东西，却让饼皮反而成了配角，让人吃不到饼皮的味道，这却也反映了美国人的作风，凡事贪多务得，但看在「老祖宗」拿玻里眼里，却未免太过煮鹤焚琴了。

说回教宗方济各，那么除了薄饼之外，他还喜欢吃些甚么？

近日，梵谛冈教廷的瑞士卫士团之成员，亦是厨师的大卫（David Geisser），出版了一本烹饪书《祝你有个好胃口，瑞士卫士团》（Bon Appétit,Swiss Guard），透露了教宗方济各，以及上两任教宗，本笃六世，和若望保禄二世，三人的心爱食物。

为甚么卫士团会出烹饪书呢？事源这个身负保卫教廷重任的瑞士卫士团，也负责教廷的伙食，可谓「入得厨房，出得教堂」。要当其成员，要求也颇为严格。首先必须信奉天主教，兼且仍是单身的男士，年龄介乎十九岁至三十岁，而且至少要有五呎八吋高。就我在梵谛冈见到的，大都外形俊朗。卫士团宣誓向教宗效忠，执勤时穿上文艺復兴时代的服装。

说回教宗的钟爱口味。教宗方济各原藉阿根廷，为人嗜甜，喜爱一种传统阿根廷甜品「焦糖牛奶布丁」（dulce de leche），那是一种十分甜的甜品，做法是把牛奶加入砂糖慢慢加热，让糖份焦糖化，因此颜色也会变成咖啡色，到冷却后，就会变得像太妃糖般黏稠。教宗更把这种甜品引进梵谛冈菜单之中。

另外一种经他引进梵谛冈的传统阿根廷食品，就是「拉丁风味焗馅饼」（empanadas）那是一种是半月形的馅饼，以肉（牛肉、鸡肉、烟

肉、香肠都有）、乳酪、洋葱和蔬菜等作餡，在很多南美国家大街小巷到处可见的道地食品。

第三种是「colita de cuadril」，那即是英文的tri-tip steak，即三岔肉（盆骨前肌，近腹腿肉）。

另外一位教宗，原藉波兰的教宗若望保禄二世，则喜欢吃「波兰饺子」（pierogi）。这位教宗在一九八一年曾经遇刺，康復期间，想起要吃的，便是这种饺子。这种饺子外形与中国饺子差不多，馅料分菜馅、肉馅、乳酪馅三大类。波兰人会用沸水煮熟饺子来吃，也有在煮熟后，再用洋葱和牛油煎香成金黄才吃，就像中国人的锅贴一样。当然两地也有不同的地方，例如中国人会以饺子沾酱油、醋来吃，而波兰人则会沾酸奶油。

其实二〇一二年，我到乌克兰看欧洲国家盃，也看到当地人除了面包之外，另一主食也是饺子，让我一开眼界。当地叫饺子做varenyky，他们也是爱沾酸奶油来吃，看来饺子在东欧是种十分普遍的主食。

至于原藉德国的教宗本笃六世，喜爱巴伐利亚菜式，如以法兰克福香肠加上蔬菜做的沙拉（wurstel salad），以及焗番茄配奶油。

鸣谢：

本书内里的文章，曾于《南方人物周刊》、《东周刊》、《明报》发表，现经修订后收录于本书再度出版，笔者特此向上述报刊作出鸣谢。

大人们的餐桌：从希特勒到欧巴马，33位牵动政局的歷史人物饮食轶事

作者：蔡子强

出版者：时报文化出版企业股份有限公司

电子书制作日期：2016□10月

版权所有·侵权必究